חילופי המהלומות נמשכים

על הרקע לחילופי המהלומות המילוליות בשבת - עמוד 12

שייע עוזב אתמול את מגרש מכבי פ"ת צילום: חגית בחת

המציל פוטר ממכבי לוזון פ"ת

מעריב ספורט

שייע פייגנבוים, שבעונה שעברה הציל את מכבי פ"ת מירידה, פוטר אתמול מאימון הקבוצה

- על משפחת לוזון, שעל-פיה יישק כמעט כל דבר בקבוצה - בעמודים 6-7
- על הפרידה של שייע - עמוד 3

ליגה איטלקית:
לאציו הביסה את מילאן 4-0!
(עמוד 2)

כדורסל
גבת הפתיעה את מכבי ראשל"צ 97 - 88
שאר משחקי מחזור הכדורסל - עמ' 8, 9, 10

גיל המינימום לקבלת רישיון נהיגה לרכב יופחת ל-16 וחצי

הצעת-חוק שעברה בקריאה טרומית: תעודת בגרות רק לאחר מבחן בטיחות בדרכים

מאת אריה בנדו

גיל המינימום לקבלת רשיון נהיגה יופחת ל-16 וחצי. הנהג הצעיר יוכל לנהוג בשנה הראשונה אך ורק בליווי מבוגר שגילו 25 ומעלה, והוא בעל ותק של חמש שנות נהיגה לפחות - כך קובעת הצעת-חוק של חה"כים צחי הנגבי ואברהם בורג, שהתקבלה אתמול בכנסת בקריאה טרומית.

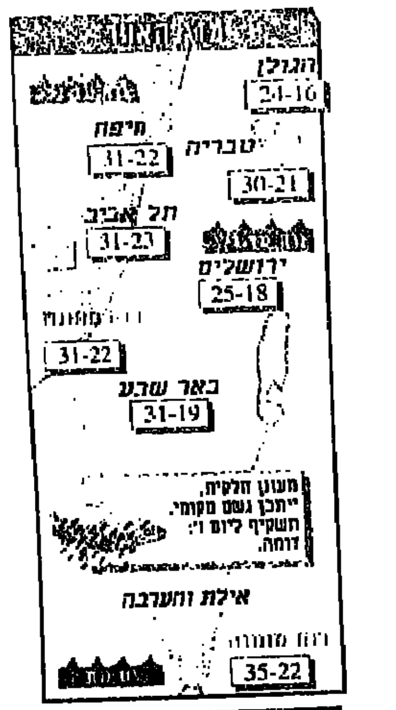
הפחתת הגיל לקבלת רשיון נהיגה היא רק אחד משורה של סעיפים בחוק, שנועדו להביא לשינוי מהפכני במאבק בתאונות הדרכים. אחד הסעיפים המרכזיים מדבר על הקמת רשות-על, שתרכז את כל פעולות משרדי הממשלה בתחום תאונות הדרכים.

עוד קובעת הצעת-החוק, כי תוכנית הלימודים הממלכתית, מגן הילדים ועד לסיום בית-הספר התיכון, תכלול חינוך לנהיגה בטוחה בהיקף של 30 שעות לימוד בכל שנה. כמו כן, לא תוענק תעודת בגרות ללא מעבר מבחן בנושא בטיחות בדרכים.

סעיף אחר קובע, כי נהג חדש לא יקבל רשיון אם לא עבר השתלמות מעשית בנהיגה בכביש רטוב, נהיגת לילה, נהיגה בשטח הררי, נהיגה מהירה בכביש בין-עירוני וכן תרגולת מצבי חירום. כמו כן יוקצו, על-פי הצעת החוק, משאבים ניכרים לשיפור מהותי במצבם של כל הכבישים והאחרים ה"אדומים" בחמש השנים הקרובות.

החוק כולל גם בשורה לנהגים: ינתן פטור מלא ממס על כל אביזרי הבטיחות לרכב.

הצעת החוק התקבלה, למרות התנגדות הממשלה, ברוב של 22 תומכים כנגד 3 מתנגדים והועברה לוועדת הכלכלה, להמשך תהליך החקיקה.



בעולם

איסטנבול: 16־21; אמסטרדם: 3־16; אתונה: 19־25; בואנוס־איירס: 12־17, בודפשט: 2־14; בנגקוק: 26־34; בריסל: 6־14; ז'נווה: 11־19; טוקיו: 19־25; יוהנסבורג: 7־25; לונדון: 10־17; לוס־אנג'לס: 19־33; לימה: 17־20; ליסבון: 20־24; מונטריאול: (2־)־9; מוסקבה: 6־14; ניו־יורק: 6־16; סידני: 14־17; פאריס: 9־20; קהיר: 21־32; קופנהגן: 8־12; רומא: 9־23

לוטו

בהגרלת הלוטו שלשום זכה משתתף אחד ב־6,000,000 ש"ח. 2 משתתפים זכו ב־83,361.60 ש"ח כל אחד, 197 איש זכו ב־2,120.80 ש' כ"א, 10,772 איש זכו ב־69.80 ש' כ"א. 200,347 איש זכו ב־14.20 ש' כ"א. 145,859 איש זכו ב־5.70 ש' כ"א

צ'אנס

תוצאות הגרלה מיום: ד'

7	9	K	Q

12.10.94

[illegible]	מחזור: בכמות	מחזור: בש"ח	[illegible]	[illegible]	השינוי מתחילת השנה	הון עצמי	רווח שנתי	מכירות	[illegible]
[illegible]			[illegible]	[illegible]	3				
			[illegible]	1	-31				
2⅝	17800	10046	14	2	-84	15.8	-0.9	9.0	13
9⅝	17700	172675	19	8⅝	-32	16.8	1.7	9.8	45
11⅝	395400	360438	14⅝	7⅛	-37	45.0	8.3	105.9	116
17⅝	291000	5200250	20⅝	14⅝	29	282.0	70.4	339.6	1270
3⅝	66100	190350	26	2⅝	86	78.5	5.2	95.5	49
2⅝	5000	11260	40⅝	⅝	-75	11.8	1.5	3.9	10
18⅝	8100	163560	20⅝	1.1	8	60.0	-21.0	30.8	926
			23⅛	11	-5		4.3	61.4	126
			44⅝	17	-47	292.3	38.4	883.1	418
9⅝	87000	100975	11⅝	4	-28	10.5	1.9	5.8	44
1⅛	61700	10400	6⅝	1⅛	-68	170.0	23.6	229.5	159
0⅝	400	3750	21⅛	8½	-66	185.5	7.5	469.4	163
⅝	14500	105125	12⅝	5½	-44	22.9	-0.1	3.8	82
3⅝	20000	78438	14	2⅝	72	0.0	-3.2	2.4	22
8	61300	4904801	13⅜	6⅝	-30	169.1	5.8	74.6	180
1⅞	300	469	6⅝	1⅞	-73	8.3	-4.0	17.8	13
⅞	1000	4375	3⅜	⅛	-73	10.2	-0.6	7.9	9
6⅝	20900	120175	19⅝	3½	-70	14.7	0.8	17.4	34
2⅝	62300	140176	5⅛	2	-67	22.2	-17.2	19.1	86
9⅝	202100	1049213	16	0⅝	-39	131.3	-71.2	62.3	474
12⅝	27500	367813	16	8	-1	36.8	6.0	20.5	112
7⅛	72800	655100	13⅜	6½	-40	39.7	2.0	89.0	66
13⅝	700	9275	30⅝	10¾	-49	124.1	3.8	156.0	121
2	11000	22000	3⅜	1⅝	-33	18.0	-0.2	7.2	20
6⅝	2000	17225	24½	3⅜	-72	40.3	-6.6	24.7	73
28⅝	399200	1147000	34⅛	22⅝	-5	302.1	65.3	642.1	1681
1⅝	1500	2430	4⅛	1⅛	-68	7.0		0.4	8
6⅝	22200	133200	12⅝	3⅜	-31	30.6	-1.5	18.9	48
4⅝	10000	48130	10	1½	-61	7.0	-0.1		14
6⅝	31600	204750	18	5⅝	-63	64.1	10.1	39.0	68
½	36000	18000	2 9/16	7/16	-76	10.6	2.0	0.9	9
8½	1000	8500	11⅛	½	-16	16.3	6.9	74.8	21
7½	28700	229600	12⅜	0	-31	74.5	5.4	59.4	87
8	17000	136000	18⅝	5½	-50	33.2	3.3	18.4	48
7⅛	7600	68000	17⅛	6	-46	15.9	1.4	20.2	31
5	25400	130700	9⅝	4½	-36	13.2	1.1	12.3	28
3⅛	4700	15863	13⅛	3⅜	-72	5.1	-2.2	0.7	20
45½	300	13800	52	⅛	8	144.9	7.5	247.1	176
6⅛	7700	37800	6⅞	2⅞	31	7.0	-1.0	0.5	37
21⅞	23400	617725	28⅛	15⅝	-11	731.0	74.4	643.9	846
3⅛	1000	3375	6	2⅝	-31	8.2		1.2	14
2½	4600	12075	6	2	-43	10.2	-1.3	27.9	18
11/16	3100	1454	1 11/16	⅜	-71	14.5	-0.2	12.2	13
7⅛	200	1675	15⅛	6⅜	-45	22.7	2.9	97.1	46
			11⅛	⅜	-41	22.7	2.9	97.1	46
26⅝	2000	63500	34⅜	23⅜	-14	326.9	42.1	80.9	603
11⅛	127200	1494600	15⅝	8⅛	-18	93.3	12.8	77.4	243
13⅛	3400	45475	20⅛	11	-14				
3⅛	4600	14950	10⅛	2½	-65	13.0	0.2	33.0	19
2	7800	10298	8⅜	1⅝	-73	2.7	-3.1	8.4	9
			3⅛	5/16	2	42.6	-2.6	130.9	87
2⅜	41100	123300	8⅛	2⅝	-63	28.0	2.4	16.1	27
20⅝	25600	541875	20½	14½	-20	200.8	48.9	786.4	417
5⅛	27600	148350	9⅛	6	-43	7.3	2.8	33.2	32
6½	27000	163578	8⅜	4½	-27	10.3	0.7	30.8	68
3⅛	38000	130844	23⅜	2⅜	-82	34.8	-1.8	48.3	42

נבעת הדו"חות הרבעוניים האחרונים שפורסמו.
המקור: אוסקר

דוגמנית-העל קרלה ברוני מדגמנת בפאריס את קולקציית האביב 95' של מעצב האופנה הצרפתי כריסטיאן לקרואה. הבשורה של לקרואה: החורף הוא אולי אפור, אבל הקיץ צבעוני צילום:

עו"ד זכרוני ינחה טוק-שואו

מאת דוד לביא

לא מדובר אמנם בהסבה מקצועית, אבל עו"ד אמנון זכרוני, הידוע כ"פרקליט המרגלים", יחל בקרוב להגיש תוכנית טלוויזיה.

התוכנית, "הטור השבועי" שמה, תשודר החל מסוף החודש בערוץ 3 של רשות השידור.

זכרוני, מבכירי הפרקליטים בארץ, ינחה את התוכנית לצד פרופ' שלמה בן-עמי, ד"ר יוסי אולמרט ודני בן-סימון. הארבעה יראיינו אורחים באולפן ויגיבו בעצמם על ענייני השעה, במה שנראה כטוק-שואו הארוך בארץ - שעתיים רצופות, ביום ו' בין 6 ל-8 בערב.

"אני שמח שאני יכול להשתבץ בעולם התקשורת, כי זה עולם שמעניין אותי", אומר זכרוני בראיון המתפרסם היום במעריב ומבטיח: "אני לא ארקוד ולא אשיר".

הראיון המלא עם עו"ד זכרוני -- במעריב "היום".

2 אחים העלו ב"סיאנס" את נשמת סבתם

הסבתא המתה הבטיחה לנכד: "אבוא לקחת אותך" - והוא נהרג

מאת קובי בליך

תושבי שכונת רמת-השקמה ברמת-גן לא מפסיקים לדבר על המקרה הזה: שני אחים העלו ב"סיאנס" את נשמת סבתם, וזו הבטיחה לאחד מהם כי תבוא "לאסוף את נשמתו". בתחילת השבוע נהרג האח בתאונת דרכים.

לפני שלושה חודשים החליטו שני האחים, תושבי רמת-השקמה בשנות העשרים לחייהם, לערוך "סיאנס" - טקס להעלאת נשמות מתים. האחים קראו לנשמת סבתם, שהבטיחה להם כי היא "תאסוף את נשמת האח הגדול". האח הצעיר אמר בצחוק, "למה שלא תקחי אותי?" וסבתו הסכימה, והבטיחה לחזור ו"לאסוף את נשמתו".

שני האחים, שלא התייחסו לעניין ברצינות רבה מדי, גילו את דבר הטקס לכמה משכניהם וסיפרו להם בחיוך על הבטחתה של נשמת הסבתא. אלא שההבטחה המצמררת הפכה למציאות איומה: בתחילת השבוע נהרג האח הצעיר בתאונת דרכים פתאומית, שעה שגלגל מכוניתו התפוצץ והרכב התהפך.

בהלוויית הצעיר, שנערכה שלשום, הזהירו קרובי משפחתו את הנוכחים, "שלא להעז לשחק במשחקים מסובכים כאלה".

משטרת ישראל
מחוז המרכז
מודיעה על מכירה פומבית של רכוש ללא בעלים.
המכירה תתקיים בחצר משטרת רמלה ביום ה' 20.10.94 בשעה 09:30.
על הקונים להצטייד בתעודת זהות.
המכירה במוזמנים בלבד.
המשטרה לא אחראית לטיב הפריטים שבמכירה. האחריות חלה על הקונים.
להלן רשימת פריטים שיוצגו למכירה:
מקלטי רדיו טייפ לרכב, כלי עבודה, אופניים, בגדים ועוד.

משטרת ישראל
מחוז דרום וי-ם
מודיעה על
מכירה פומבית
של רכוש ללא בעלים.
המכירה תתקיים בירושלים, אבידות ומציאות רח' יפו. משטרת מחנה יהודה ביום 18.10.94 בשעה 09:00.
על הקונים להצטייד בתעודת זהות.
המכירה במוזמנים בלבד.

בדחוף יש מבצע
לוח מעריב
03-5602222

קרן קימת לישראל
מכרזים
מכרז מס' 180/94
עבודות אספלט בכביש זיקים - אילי סיני
קרן קיימת לישראל מבקשת לקבל הצעות מקבלנים מורשים לבצוע עבודות הנחת אספלט בכביש זיקים - אילי סיני משך ביצוע שלושה שבועות.
סיור קבלנים יתקיים ביום 20.10.94 בשעה 10:30 מקום המפגש בצומת הכניסה לזיקים כביש אשקלון יד מרדכי.
תוכניות ומפרטים ניתן לקבל במשרדי הקק"ל ברח' קק"ל 1 ירושלים אצל מר עמרם נוטליב תמורת 300 ש"ח שלא יוחזרו.
את ההצעות עם הצירופים הנדרשים ולרבות ערבות בנקאית, אישור ניהול ספרים, רשיון קבלן וכו') יש להגיש לא יאוחר מתאריך 31.10.94 למשרדי הקק"ל במס הירוק ת.ד. 45 קרית חיים.
אין קרן קיימת לישראל מתחייבת לקבל ההצעה הזולה ביותר או כל הצעה שהיא.
מנע אש ביערות

הדברת מזיקים בפיקוח אגרונום שירות ארצי מיידי טל. 03-5441093

כל העולם חיכה לפתרון הזה
אסטמה-פון
שרות מנויים פרטי למעקב, לתחזוקה, ולטיפולי חירום בהתקפי אסטמה.
גוש דן: 03-5757747 השרון: 09-587111 י-ם: 02-612333 נתניה: 09-828770 חיפה: 04-422888 נס ציונה: 08-400242 אריאל: 03-9368506

לשכת עורכי הדין בישראל
הועד המרכזי
הודעה בדבר השעיית עורך-דין
נמסרת בזה הודעה לציבור כי בית המשפט העליון בשבתו ביום 22.3.94 בתיק על"ע 6313/92 גזר עונש של 3 חודשי השעייה על עו"ד דן קרמזין, שמענו רח' ברנר 8, ת"א.
תוקף ההשעייה מיום 19.9.94 ועד יום 19.12.94.
עורך הדין המושעה אינו רשאי בתקופת השעייתו לעשות כל פעולה שיוחדה לעורך-דין לפי סעיף 20 לחוק לשכת עורכי-הדין תשכ"א 1961.

הועדה המקומית לתכנון ולבנייה תל-אביב - יפו
הודעה לפי סעיף 149 לחוק התכנון והבנייה תשכ"ח 1965
הרינו מודיעים בזאת כי הוגשה לועדה המקומית לתכנון ולבנייה ת"א יפו בקשה ליתר היתר בנייה של בנית בית מגורים עם קומת קרקע מסחרית ברחוב סלמה מס' 71 גוש 7084 חלקה 92 תיק בנין 414-071, בקשה מס' 1347-93 הכוללת את ההקלה הבאה: בנית מרתף בגבולות מגרש.
בעל קרקע או בניין או המחזיק בהם, אשר עלול להפגע מאישור הבקשה יכול לעיין בבקשה הנמצאת בשד' בן גוריון 68, בשעות קבלת קהל ימים א'-ה' 8.00-11.00, במידה ויש לו התנגדות להוצאת היתר/אישור הנ"ל כמקום זה רשאי להגיש לוועדה המקומית לתכנון ולבנייה תל-אביב - יפו, שד' בן גוריון 68, את התנגדותו המנומקת ולציין כתובתו המדוייקת והטלפון. ההתנגדויות תתקבלנה במשך 14 יום מתאריך פרסום הודעה זו והובאנה לדיון בפני הוועדה הנ"ל.
אדריכל דן דרין
יו"ר ועדת המשנה לתכנון ולבנייה תל אביב - יפו

אזהרה!
עמותת "נר לנצרך" איננה נוכה בסמים מ-2.94 עבור שרות בלומנטין, למטרות ניתוח וכדומה.
תורמים היזהרו!

מפעל הפיס
תכנית הגרלת חיש-גד "בינגו" 25/1994
מפעל הפיס מודיע בזה, בהתאם לתכנית הגרלת "חיש-גד" שפורסמה בילקוט הפרסומים מס' 4250 מיום 6.10.94 בעמ' 271 כדלקמן:
1. תחילת המכירה של כרטיסי חיש-גד מסדרת "בינגו" 1994/25 תהיה ביום 16/10/94.
2. כמות הכרטיסים בסדרה זו היא: 2,000,000 כרטיסים.
3. כמות הכרטיסים הזוכים היא: 938,200. והסכום הכולל של הפרסים הנכללים בכרטיסים אלה הוא: 12,000,000 ש"ח.
4. על פי כללי תכנית ההגרלה האמורה יתכנו שינויים בכמות הכרטיסים שבסדרות, בכמות הכרטיסים הזוכים ובסכום הכולל של הפרסים, בשעור של 5% (פחות או יותר).
מועד סיום המכירה יפורסם בבוא העת.
אליצור גורן
מנהל כללי

11111115

יובה ביתרון 6, מילאן ספגה 4

יובנטוס הגדילה את הפער בצמרת הליגה האיטלקית לשש נקודות. יובה ניצחה את נאפולי 0-1 משער של פבריציו ראבנלי, ואילו פארמה, השניה בטבלה, הפסידה לקוטלת הענקים קליארי 2-0 בחוץ. השערים לקליארי: דניאלה בארטה (דקה 6) ואוליביירה, הבלגי ממוצא ברזילאי (15). קליארי לא נוצחה כבר שישה משחקים ברציפות, והיא מודרכת בהצלחה ע"י אוסקר ושינגטון טאברז, מאמן אורוגוואי בגביע העולמי 90 ואחר־כך מאמן בוקה ג'וניורס.

הסיפור של המחזור ה־20 שייך כמובן למילאן. בשבוע בו הודיעה מילאן כי המאמן פאביו קאפלו נשאר בקבוצה עד 1997, היא ספגה את אחת התבוסות הכואבות שלה בליגה האיטלקית, 4-0 נגד לאציו ברומא. זה היה ההפסד הכבד ביותר של קאפלו בליגה מאז החל לאמן את מילאן ב־1991, והפסד ראשון של מילאן אחרי 12 משחקי ליגה. מילאן לא ספגה רביעיה בליגה מאז עונת 92/93, אז ניצחה את פסקארה 5-4.

ג'וזפה סניורי היה גיבור לאציו, כאשר כבש שלישיה במחצית השניה. מאזנו של סניורי העונה עלה ל־14 שערים. סניורי כבש בדקות 55, 64 (פנדל אחרי שמאלדיני הכשיל את פיירלואיג'י קאסירגי) ו־80. מילאן נותרה בעשרה שחקנים אחרי שמאלדיני הורחק בגלל אותה הכשלה. לאציו שיחקה ללא אלן בוקסיץ' הקרואטי, המבוקש ע"י מילאן. זה היה ניצחונה הראשון של לאציו על מילאן באולימפיקו אחרי 17 שנה.

אינטר קידמה את פניו של הבעלים החדשים, מיליונר הנפט מאסימו מוראטי, בניצחון על ברשיה החלשה 1-0. ניקולה ברטי כבש כבר בדקה השלישית. רומא הפסידה 1-0 לגנואה, משער של הצ'כי תומאס סקורהאבי. חלוצה האורוגוואי של רומא, דניאל פונסקה, הורחק.

פאדובה הדהימה את טורינו 2-4 מצמד של החלוץ הקרואטי גוראן ולאוביץ' (דקות 54 ו־61). מאניירו כבש ראשון בדקה ה־11, ואלכסיי לאלאס האמריקאי כבש אחרון בדקה ה־76. לטורינו: עבדי פלה (14), רוג'יירו ריציטלי (79). בארי ממשיכה להצליח, עם ניצחון על רג'אנה 1-0 משער של פרוטי (דקה 81). סמפדוריה סיימה בתיקו 1-1 נגד פוג'ה. פוג'ה המארחת עלתה ליתרון בדקה ה־44 מרגלי כרשיאני, אבל רוד חוליט השווה לסמפ בדקה ה־65. שוער האורחים, וולטר זנגה, הדף בדקה האחרונה הזדמנות מצויינת של פוג'ה לניצחון.

במשחק נוסף: קרמונזה – פיורנטינה 0-0.

הליגה האיטלקית

1. יובנטוס	20	20-33	45
2. פארמה	20	17-31	39
3. לאציו	20	24-41	34
4. רומא	20	14-26	34
5. סמפדוריה	20	18-33	32
6. פיורנטינה	20	26-34	31
7. מילאן	20	20-22	30
8. קליארי	20	19-21	29
9. בארי	20	27-23	29
10. אינטר	20	16-20	27
11. טורינו	20	24-21	26
12. פוג'ה	20	26-21	25
13. נאפולי	20	30-24	24
14. גנואה	20	30-22	21
15. פאדובה	20	43-22	21
16. קרמונזה	20	23-16	19
17. רג'אנה	20	27-14	12
18. ברשיה	20	28-10	12

יונייטד זה רק מנצ'סטר

האלופה והמחזיקה העיפה את לידס יונייטד מהגביע. 3-1 ■ רק תיקו לליברפול עם ווימבלדון

מאת יואב לימור
סופר מעריב בלונדון

מנצ'סטר יונייטד העפילה אתמול לרבע גמר הגביע האנגלי לאחר שניצחה באולד טראפורד את לידס יונייטד 3-1. ברבע הגמר תארח האלופה ומחזיקת הגביע את ק.פ.ר.

השדים האדומים הובילו 2-0 כבר לאחר 3½ דקות, בעקבות שתי קרנות קטלניות של ריאן גיגס. הראשונה, כעבור 75 שניות, פגשה את ראשו של הקפטן, סטיב ברוס, שנגח לרשת. השניה הוסטה לעבר בריאן מקלייר, שהכניע את ג'ון לוקיץ' מקרוב.

בפתיחת המחצית השניה צימצמה לידס משער של המחליף, הגנאי אנטוני יבואה, אבל מרק יוז חתם את התוצאה ואת ההצגה הנהדרת של השדים האדומים בנגיחה, 18 דקות מהסיום.

גם ניוקאסל ברבע הגמר, לאחר שניצחה 3-1 בבית את מנצ'סטר סיטי. חלוץ הרכש ממנצ'סטר יונייטד, קית גילספי, הבקיע את שערו הראשון במדי המגפייז (דקה 18) לאחר טעות גסה של שוער סיטי אנדי דיבל, אבל אובה רוסלר הגרמני איזן כעבור 11 דקות. ג'ון ברספורד במחצית הראשונה, ושער נוסף של גילספי (64) הבטיחו את הנצחון לחניכיו של קווין קיגאן, המובילים את ההימורים לזכיה.

ליברפול ווימבלדון ייאלצו להתמודד במשחק חוזר, לאחר שנפרדו אתמול בתיקו 1-1 באנפילד. אנדי קלארק העלה את הדונס ליתרון בדקה השניה, אבל רובי פאולר (שער 25 העונה), השווה (33).

ברבע הגמר (11, 12, 13 במארס): מנצ'סטר יונייטד – ק.פ.ר; אברטון – ניוקאסל; ליברפול/ווימבלדון – טוטנהאם/סאות'המפטון; ווטפורד/קריסטל פאלאס – וולבס.

■ שוער דנמרק ומנצ'סטר יונייטד, פיטר שמייכל, מאיים להחרים את אליפות אירופה 96 אם לא יקבל ערבויות מהמארגנים האנגלים לביטחונו האישי. שמייכל אמר לניוז אוף דה וורלד כי "אני אוהב לשחק כדורגל, אבל אני לא מוכן למות מידי מטורפים".

קית גילספי אתמול בניוקאסל. צמד בבכורה לרכש האדיר

ניר שיטרית: סהר מזרחי חתר תחתי כל השבוע

בלמה הקרמי של בני־יהודה, ניר שיטרית, כועס מאד על שבה מונה שלשום הקשר סהר מזרחי לקפטן במשחק נגד הפועל בית־שאן. שיטרית שימש בתפקיד באותם משחקים שבהם הקפטן הקבוע, הקשר איציק איזומידלי, היה פצוע. השבת נשאר איזומידלי על ספסל המחליפים, אבל את תפקיד הקפטן מילא מזרחי.

"כעסתי מאד על הצורה שבה הדברים התנהלו, וגם אמרתי זאת לנסים בכר. סהר חתר כל השבוע כדי להיות הקפטן, והוא התנהג בצורה מאד לא יפה. הוא יכול היה לבקש ממני ספציפית להיות קפטן במשחק הזה, והייתי מוותר לו. אבל הוא ניסה להשיג את התפקיד מאחורי גבי, וכל השבוע דיבר עם המנהל רמי לוי על כך. אני רק יכול להגיד לו שקפטן זה לא מי שלובש את הסרט על היד, אלא המנהיג במגרש. מלבד זה, בכל הכבוד לי שבעתיד אני אהיה הקפטן אם איזומידלי לא ישחק".

עוזר מאמן צפריירים חולון, רמי לוי, היה השבת אורח בשכונה. חבר הנהלה בכיר אמר כי אם נסים בכר לא ימשיך בעונה הבאה, הוא ימליץ על לוי כמחליפו. ■ אלכס פרלסמן

אלופת רוסיה נחתה במטווח

אלופת רוסיה בכדורגל, ספרטק מוסקבה, הגיעה אתמול ארצה למחנה אימונים בן עשרה ימים. את אימון הבכורה שלה בארץ ערכה במגרש בית"ר ר"ג מליגה ג', הגובל במיטווח המשטרה. כשנשמעו משם קולות ירי במהלך האימון, שאל רופא הקבוצה את המארחים: "הכדורים לא יכולים לצאת מהמטווח ולפגוע בנו?" איש לא סיפר לו שעל כך התלוננו בעבר שחקני ישראל.

ספרטק הגיעה עם 17 שחקנים, שישה מהם כדורגלני נבחרת רוסיה, חמישה מהם שיחקו במונדיאל בארה"ב: הקפטן ויקטור אונופקו, אנדריי פטניצקי, דימיטרי חליסטוב, יורי ניקיפורוב ודמיטריה צימבלר. אנדריי אפנסב לא שיחק במונדיאל. 3 שחקנים נוספים היו בקבוצות בישראל: ואלרי וילשקו (שיחק בהפועל ת"א), גנאדי טימושקין (נבחן בחולון), ואולג גרדורה (נבחן בכ"ש וכינרת). פגישה מרגשת היתה לאורחים עם נחום סטלמר, שהוצג להם כחלוץ שהכניע את לב יאשין המנוח. ■ מאיר רייפ

אובארוב בספק לגמר הטוטו

מכבי ת"א הוזמנה לטורניר קט־רגל ידידותי שמארגנת בקיץ אלופת ספרד, ברצלונה. מכיוון שהטורניר מתקיים באמצע יוני, בעיצומה של הפגרה, נראה שההזמנה תידחה.

אתמול עבר אלכסנדר אובארוב שורה של טיפולים כדי להכשירו למשחק גמר גביע הטוטו מחר נגד מכבי פ"ת. אובארוב לא השתתף אתמול באימון, כמו גם גדי ברומר, שספג בשבת מכה חזקה ברגלו. ברומר יהיה כשיר. לגבי אובארוב, הסובל ממתיחה בשרירי התוה, הרי שהשוער המחליף אלן משרקי עומד בהיכון.

הערב (20:00) בקרית שלום ייערך דרבי הוותיקים בין מכבי להפועל ת"א. בהפועל: יעקב אקהוין, [illegible] ושייע פייגנבוים. במכבי: צבי רוזן, אבי כהן, ירון עוז, [illegible] מכנס, אנדריי באל, ולפעמים גם גיורא שפיגל. ■ אלון [illegible]

גאול מכליס נפטר

גאול מכליס, מן הבולטים בשחקני הכדורגל הארץ־ישראלי של שנות ה־30 וה־40, שהופיע במדי מכבי אבשלום ומכבי ת"א ואף רשם 3 הופעות בינארציות, נפטר אתמול ממחלה קשה, בחולון. בן 77 היה במותו. השאיר אשה, בת ובן וארבעה נכדים. הלווייתו תתקיים היום ב־13.30 בבית העלמין ירקון.

■ **ריפעת טורק מאמן בת ים לצד לנדאו**

ריפעת (ג'ימי) טורק מונה אמש למאמן הפועל בת־ים ויעבוד בצוותא עם המאמן הנוכחי, גיל לנדאו, כצוות משותף. אמש נפגש מזכיר הפועל בת־ים, ויקטור טל, עם לנדאו והציג בפניו אולטימטום: צירוף טורק לצוות המקצועי או מינוי טורק כמאמן יחיד. ■ אלון [illegible]

■ **ועדת האתיקה בכנסת תטפל בהזמנות**

יו"ר הכנסת, שבח וייס, החליט להעביר את פניית [illegible] עליה דיווח ביום ה' מעריב ספורט, להכרעת ועדת האתיקה של הכנסת, בראשה עומד ח"כ חיים אורון. הסוגיה: כמה הזמנות יש לתת לח"כים למשחקי נבחרת ישראל. יו"ר הכנסת [illegible] ועדת האתיקה, בכתובה: "סבורני שיש להפסיק מאוד [illegible] גות לשרים, סגני שרים וחברי כנסת". ■ [illegible]

■ **מכבי נתניה**: המנג'ר עודד מכנס קנס אתמול את [illegible] הרכש איתן טייב ב־500 דולר על כך שהעניק [illegible] מונים בנתניה ובו מתח ביקורת על השחקנים. לגבי [illegible] גבאי, שחלק משיחתו עם מכנס צוטט בעיתון, [illegible] בנזיפה. ■ [illegible]

■ **הפועל בית שאן**: ערעורו של השוער שלום [illegible] קש לעבור לבית"ר ירושלים, נדחה אתמול ע"י השופט [illegible] ממן לא הגיע אתמול לאימון הפועל בית שאן. [illegible] הקבוצה שהוא חולה. בית שאן ביקשה מאח"י נצרת [illegible] ות בגביע בשבת, וממתינה לתשובה. ■ [illegible]

גם ריאל מדריד מגמגמת

ריאל מדריד שמטה אתמול נקודה מפתיעה – תיקו 0-0 בבית נגד אלבסטה. דפורטיבו לה קורוניה מרוחקת עכשיו רק ארבע נק' מריאל מדריד, אחרי שניצחה את ראסינג סאנטנדר 3-0. סאנטנדר, שניצחה לפני שבוע את ברצלונה 5-0, נכנעה לשערים של וורו (דקה 21), דונאטו (56 בפנדל) ובבטו (63). דימיטרי רדצ'נקו, שכבש צמד נגד ברצלונה לפני שבוע, כבר רוצה לעזוב את סאנטנדר ולעבור לסביליה בסיום העונה.

אוביידו מחקה סופית את סראגוסה מרשימת הקבוצות הרצות לאליפות, בנצחון 2-1. את שער הניצחון כבש בדקה ה־89 הקרואטי רוברט פרוסינצ'קי. ריאל סוסיאדד הביסה את אתלטיקו מדריד 3-1 מצמד של הרוסי ואלרי קרפין (26, 88), ושער של לואיס פרז (85). קאמינרו כבש לאתלטיקו (דקה 27).

שאר המשחקים: טנריף – ולנסיה 2-1; ויאדוליד – קומפוסטלה 2-0; סלטה ויגו – גיחון 2-0; לוגרוניים – סביליה 0-2; בטיס – בילבאו 0-0.

צמרת (מחזור 22): 1. ריאל מדריד 34 נק'; 2. לה קורוניה 30; 3. ברצלונה 29.

■ **הולנד**

אייאקס ניצחה את דורדרכט 3-1, אבל לא הרשימה. ליאו קוסול העלה את דורדרכט ליתרון מפתיע (13), אבל פרנק דה בור השווה בעונשין (36), ומרק אוברמרס קבע 2-1 בדקה ה־43. הניגרי קאנו חתם (86). פיינורד ניצחה את ווילם 2-1 משער בדקה ה־90 של ג'ון ואן לון, אחרי טעות של שוער ווילם. קודם לכן קבע רג'י בלינקר 0-1 (19), והאמריקאי ארני סטיוארט השווה (50).

שאר המשחקים: איינדהובן – גו אהד איגלס 1-1; ספרטה רוטרדם – ויטסה 1-1; ניימיכן – ר.ק.ס 1-2; כרונינגן – וולנדאם 2-2; אוטרכט – מאסטריכט 7-2. צמרת (מחזור 22): 1. אייאקס 38 נק'; 2. רודה 33; 3. טוונטה 29.

■ בלגיה: אנטוורפן הפסידה לאקרן 2-0 וירדה למקום ה־14. לאקרן כבש צמד ההונגרי האלמיי גבור (דקות 9 ו־51). המצטיין במדי אקרן היה ההולנדי סיימון טהאמטה בן ה־38. אנטוורפן מנסה להכשיר את יצחק זוהר למשחק בשבוע הבא נגד לומל.

שאר המשחקים: אוסטנדה – שרלרואה 1-1; מ.צ. ליאז' – אנדרלכט 0-4; אלוסט – בוורן 1-3; סרקל ברוז' – מכלן 2-2. צמרת: 1. אנדרלכט 36 נק'; 2. סטנדרד ליאז' 35; 3. ברוז' 30.

■ יהודה גורנשטיין, בלגיה

■ בפורטוגל: בנפיקה – אוניאו לירה 1-1 (בנפיקה ספגה בדקה ה־90); פורטו – סטובל 2-0 (צמד של דרולוביץ').

■ מאמן נבחרת גרמניה, ברטי פוגטס, מינה אתמול את יורגן קלינסמן לקפטן לקראת המשחק ביום רביעי נגד ספרד. קלינסמן מחליף את לותר מתיאוס הפצוע. שלושה שחקנים יחגגו כנראה הופעת בכורה – סטפן פרוינד, הייקו הרליך ומרקוס באבל.

■ נשיא ארגנטינה, קרלוס מנם, שיחק ואף כבש במשחק צדקה נגד סמים בין נבחרת ארגנטינה עד גיל 23 לנבחרת כוכבי עבר. מנם בן ה־64, הסובל מבעיות בליבו וקיבל הוראות להאט את פעילותו הספורטיבית, כבש שער בפנדל והחמיץ פנדל נוסף. הוא שיחק 90 דקות בקצב הליכה, וקבוצתו ניצחה 6-1.

■ היום בטלוויזיה

ערוץ הספורט
16.00: התעמלות אירובית
16.30: כדורגל – סיכום המחזור בלאומית
17.00: כדורסל – נ.ב.א
18.30: כדורעף: בת־ים – העמקים
19.30, 23.30: כדורסל – סיכום המחזור
20.00: איגרוף תאילנדי
20.30: כדורסל – נ.ב.א
22.00: כדורגל אנגלי – סיכום המחזור
23.00: רוגבי עולמי
24.00: כדורגל: מנצ'סטר יונייטד – לידס (ש.ח.)

יורוספורט
12.30: סקי אלפיני
15.00: כדורגל ברזילאי
17.00: טריאתלון באולם
18.00: טניס – שידור ישיר, אליפות גרמניה הפתוחה
23.00: שערים אירופים
24.30: איגרוף

פריים ספורט
16.00, 22.30: סנוקר
18.30, 02.00: בייסבול – המשחקים הגדולים

[illegible]
24.30: ספורט ומסגרות

ערוץ התרבות
20.30: רגעי הספורט היפים (סאט 3 גרמניה)
20.15: כדורגל

קלינגר לגברי לוי: לא אמרתי לשופט דבר על "המאפיה שלך". יו"ר הפועל פ"ת: לא מאמין לו

לוי פנה גם למאמן הנבחרת שלמה שרף, שהבטיח "לבדוק את הנושא בימים הקרובים"

מאת מאיר ריפמן רון עמיקם

קפטן מכבי ת"א והנבחרת, ניר קלינגר, התקשר אתמול ליו"ר הפועל פ"ת ומ"מ יו"ר הנהלת ההתאחדות, גברי לוי, והכחיש את הדברים שייחסו לו שחקני הפועל פ"ת, כאילו אמר לשופט עמית קליין "אתם שופטים מהמאפיה של גברי לוי". קלינגר גם הכחיש הדברים באוזני מאמן הנבחרת, שלמה שרף.

אבל גברי לוי לא מאמין לקלינגר. "זה ברור וידוע שקלינגר אמר את הדברים. כמובן שיגיד שלא אמר, כי הוא קפטן נבחרת ופתאום נבהל מזה. אני מאמין לשחקנים שלי. אם הוא הבין שאני מקבל את מה שאמר וכך זה נסגר, אז הוא טעה. הוא בחור נחמד, ואין לי שום דבר אישי נגדו. הוא היה צריך להיות גבר, להגיד שכשל בלשונו, ולהתנצל" – אמר אמש גברי לוי.

גברי דיבר עם שרף בעניין, ואמר שלא יגיש תלונה רישמית, אבל רמז: "אני לא מטפל בזה. מי שצריך שיטפל בעניין. שלמה מכיר את הסיפור, ושיפעל איך שהוא מבין..."

שרף אמש: "אני לא ועדת המשמעת ואין זה תפקידי לטפל בזה. אבל בעיקרון אני רואה בחומרה כל פגיעה בשמו הטוב של כל איש ציבור המשרת את הנבחרת. שחקני הנבחרת צריכים לכבד נושאי תפקידים. מצד שני אני מאמין למה שאמר לי ניר קלינגר. אבדוק את הנושא בימים הקרובים".

■ **הפיזיותרפיסט שמע אך לא זיהה**

הפועל פ"ת הביאה אתמול את עדותו של הפיזיותרפיסט שלה, אמיר לוינגר: "הייתי תוך כדי טיפול בשחקן. עמדו שם קלינגר, דריקס ועוד שחקן, ושמעתי אותם אומרים לעמית קליין 'המאפיה של גברי לוי'. אני לא יודע מי מהם בדיוק אמר את זה".

"השופט אמר שהוא לא שמע את קלינגר, וגם לא ראה שאמיר שלח תפס את כרמלו מישיש. אז אם הוא לא רואה ולא שומע, מה הוא עושה בכלל על המגרש?" – שאלו אתמול בהפועל פ"ת.

(על הדו"ח החלק שהעביר עמית קליין – בעמודים 6-7)

שייע הלך, נוריאל זמני, מאירי בספק

מאת רון עמיקם

מנשה נוריאל יכהן כמאמן חירום במכבי פ"ת וידריך את הקבוצה בגמר גביע הטוטו מחר נגד מכבי ת"א, זאת לאחר פיטוריו אתמול של המאמן שייע פייגנבוים. ביום רביעי תתכנס ישיבת הנהלה מצומצמת שתדון בהתחתמתו של משה מאירי כמאמן, לאחר שהתעוררו מספר מתנגדים, ביניהם יו"ר מועצת ההימורים ובעבר יו"ר הקבוצה, אריה זייף.

הכעס של זייף כלפי מאירי בא בעקבות התביעה שהאחרון הגיש לאחר פיטוריו בקדנציה קודמת באמצע שנות ה־80. המועמד השני, אברהם מרצ'ינסקי, שנפגע בעבר מאי התחתמו כמאמן הקבוצה בלאומית לאחר שהעלה אותה מהארצית, דורש הפעם חוזה עבודה לעונה וחצי.

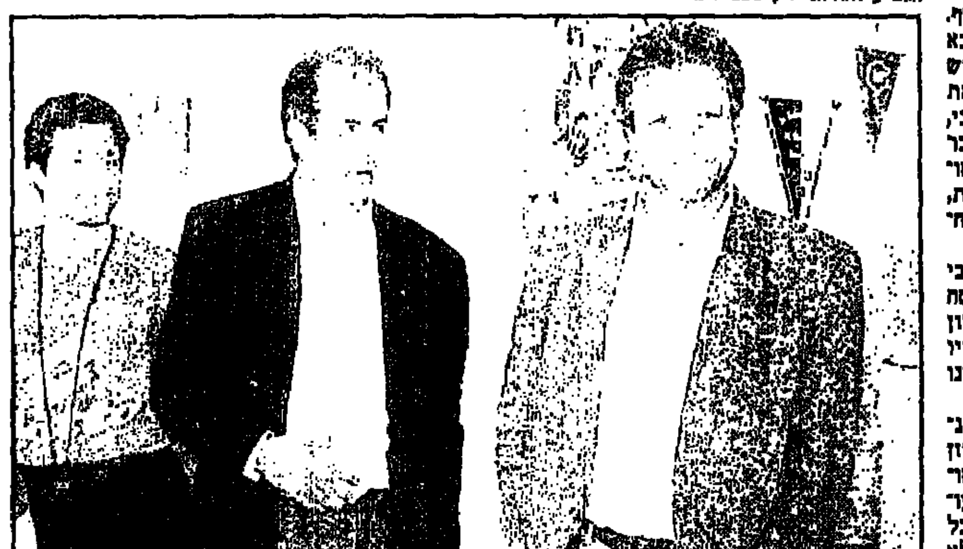
אתמול בצהריים נפגש יו"ר מכבי פ"ת, אבי לוזון, עם פייגנבוים. נוסח ההודעה המשותפת שניסח לוזון עבור השניים: "טיכסנו עצה יחדיו כיצד לנער את הקבוצה ולא מצאנו ברירה אחרת".

האמת היא שהפגישה היתה בעיניים פיצויים בלבד, לאחר שלוזון כבר מסר לשייע את הודעת הפיטורין שלשום בערב. שייע, שחתם העונה על חוזה של 70 אלף דולר, יקבל את משכורתו עד סיום העונה, אלא אם כן יחתום בקבוצה אחרת ואז ישולם לו ההפרש. לנוכח מצבה הכלכלי של האגודה, שלא מבטיח תשלומים בזמן, נאות שייע לשמור על שתיקה תקשורתית והשניים נפרדו בלחיצת יד חמה. לוזון אתמול: "שייע עוד יעבוד במכבי פ"ת".

אתמול הגיע שייע להיפרד מהשחקנים ואף עבר ביניהם כדי ללחוץ ידיים. הוא התעכב במיוחד אצל עדר צחי ונולן מלול כדי לחלק נשיקות. לשחקנים אמר: "עשינו עונה יפה בעונה שעברה, הגענו לחצי גמר הגביע והודחנו רק בפנדלים. השנה לא הלך לנו, וכל הבלאגן שהתרחש פה היה בגלל שלא ניצחנו משחק או שניים בבית, שהיה עושה לנו שקט. לא הלכתי אף פעם לתקשורת ובכיתי על פציעתם של רן בן־שמעון ואייל בגלייבטר ועל כך שהזרים הגיעו באמצע העונה. ישבתי עם אבי לוזון והגענו להחלטה שהקבוצה צריכה ניעור - החלטה משותפת. אי אפשר להחליף הנהלה, ובסופו של דבר מי שמשלם את המחיר זה המאמן. אני גאה בכל אחד מכם. אני עוזב בכאב ואני מאמין שתצליחו להשאר בליגה".

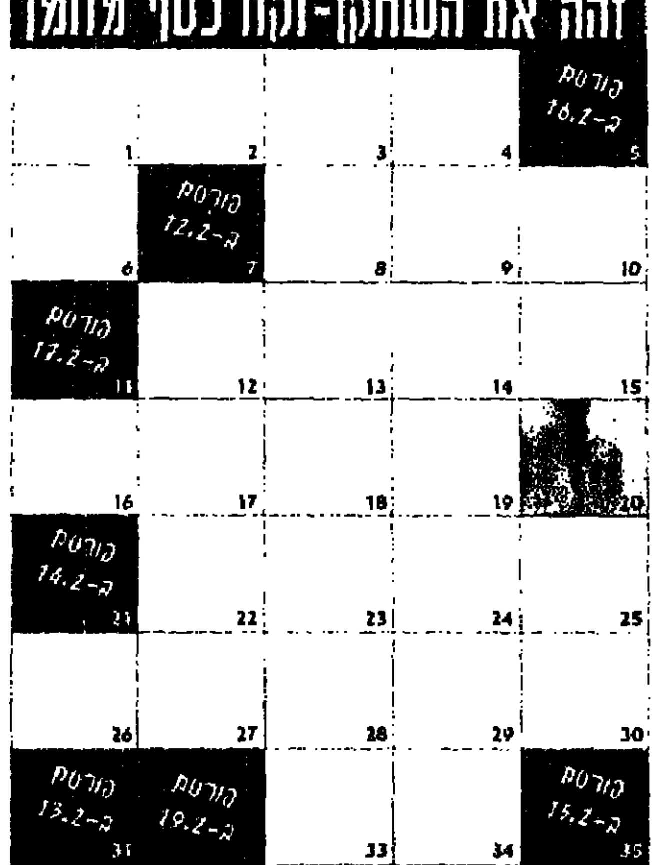
אחריו דיבר לוזון: "אני לא מסתתר וכל האחריות היא עליי. המטרה לזעזע. מאחר והפסדנו לחולון בצורה משפילה. לא אנחנו המצאנו את השיטה הזו. אני מציע לכם להתעורר כי הקרקע בוערת תחתיכם. מי שבחר להמשיך ולהרוויח כסף, שיתעורר, אחרת תהיה לו בעיה רצינית למצוא עבודה בעונה הבאה".

אחרון דיבר הקפטן, רן בן־שמעון: "אנחנו אשמים לא פחות מאף אחד. המצב קשה מאוד ואם הגענו אליו, זה רק בגללנו. אפשר להגיד על שייע הכל, אבל הוא באמת נתן את הנשמה והבריאות שלו לקבוצה. לאן שלא ילך, נחזיק לו אצבעות".


שלום ושלום אחרון. פייגנבוים (מימין) נפרד מלוזון ומהשחקנים, ולהפך, אתמול בפ"ת. צילום: חגית כתב

כדורגלן השבת

זהה את השחקן - וקח כסף מזומן



מבצע משותף של מעריב [illegible]

מהלך המשחק

1. מדי יום מתפרסם במעריב ספורט חלק אחד מתוך פאזל בן 35 חלקים, המרכיב דיוקן של כדורגלן פעיל ידוע מהארץ.
2. אוספים כל יום את הפאזל ומחכים בשבת לתוכניה "שירים ושערים".
3. סקפטיים לתוכנית מתחילתה. במהלך התוכנית עולים לשידור חי 5 מאזינים שינסו לזהות את השחקן.
4. מאזין שיזהה נכון, זוכה על המקום בכל הכסף שיצטבר. סכום פתיחה – 2500 שקלים. שים לב: אם המאזין טעה, נוספים 500 שקלים לקופה וסכום הכסף כולו עובר ומצטבר לטובת המאזין הבא.*
5. אם במהלך התוכנית לא הצליח אף אחד מ־5 המשתתפים לזהות את דיוקן הכדורגלן כל הסכום כולו עובר לשבת הבאה!

* לפי תקנון המבצע

[illegible] מס' 8

המשחק בפיקוח רו"ח, תקנון המבצע נמצא במשרדי הנהלת מעריב רח' קרליבך 2, ת"א. ההשתתפות אסורה על עובדי מעריב, רשת ב', קרובים מדרגה [illegible]

בית"ר ת"א מחכה לתשובה מפייגנבוים

ראשי בית"ר ת"א – בן־ציון פורדוב, מאיר יחזקאל והגזבר חזי צאיג – הציעו אמש לשייע פייגנבוים, מאמנה המפוטר של מכבי פ"ת, את שרביט האימון בבית"ר. בפגישה הוצע לשייע לשמש מאמן ראשי, כאשר יעקב בן־ניסן, שהחליף בשבוע שעבר את אברהם מרצ'ינסקי, ישמש כעוזרו.

שייע אמר כי עליו להתאושש מפיטוריו בפ"ת ומהטראומה שעבר, והצדדים קבעו להיפגש שוב היום. על פי הגירסה הרשמית לא עלה כלל לדיון הנושא הכספי, שהיה אמור להוות את המכשול העיקרי להתקשרות. לפני הפגישה התבטא שייע באוזני מקורביו כי הוא מהסס שכן סיכויי בית"ר להישאר בלאומית אינם גבוהים. שייע: "היום נתתוך לכאן או לכאן". ■ אלכס פרלסמן

יו"ר ראשל"צ: ירמצ'וק הוא בן־אדם עשר. יש לו מחלה שניתן לרפאה — ונעשה הכל בשבילו

מאת רון עמיקם ומוסיק לוי

ההחלטה להשאיר את הזר האוקראיני, איבן ירמצ'וק, בעירוני ראשל"צ, למרות שהודה בשלושת המעשים המגונים שיוחסו לו, עוררה כמה תהיות. יו"ר הקבוצה, חיים קופיטו, הגיב אתמול: "הבחור עשה מה שעשה לא בזדון. דעת הרופא המטפל בו היא שהדברים האלה נעשים ברגע של חולשה, ללא שליטה. הבחור נמצא בטיפול נפשי למעלה מחודש, ועדיין לא השתנה דבר. נעשה את הכל מבחינה חוקית והומנית כדי שיהיה טוב לכולם".

בקבוצה למופת, אתה לא חושש מפגיעה בתדמית שלכם, בעיקר בקרב בני נוער, שהם הנפגעים העיקריים ממעשי ירמצ'וק?

"התדמית שלנו לא תינזק בזה שנשלח אותו או נשאיר אותו. אנחנו עושים את הצעדים הנכונים".

אם מקומכם היה מובטח בליגה, היית נוהג אחרת?

"זה בכלל לא שייך. אם הדברים היו יותר חמורים מבחינה משפטית, או אפילו היה מדובר בעבירת משמעת חמורה, לא הייתי מהסס ושולח אותו הביתה. בסך הכל, מי שמכיר אותו יודע איזה אדם הוא. הוא לא מתנשא, מקצוען אמיתי, אדם עשר. יש לו מחלה שניתן לרפא אותה. חבל שבמקום ממנו הוא בא לא עברו עליו לפני גיל 20".

אפשר להניח שבעונה הבאה הוא לא ימשיך.

"גם זה לא ברור עדיין".

ירמצ'וק גר מולך ולך יש שתי בנות. אתה לא חושש?

"אתמול הוא התארח אצלי בנוכחות בנותי והכל היה עשר. אם משהו לא היה בסדר, לא הייתי לוקח על עצמי סיכונים".

חזן: מכבי חיפה מתפקדת כל כך טוב כי כולנו מרגישים בבית חם ואוהב

מאת יונתן הללי

קפטן מכבי חיפה, אלון חזן, ידע לגלות מה הסוד מאחורי התנופה שצוברת מכבי חיפה בשבועות האחרונים. "העובדה שכלל לא קשה להיות קפטן במכבי חיפה, והסרט על הזרוע הוא דבר פורמלי, אומרת כי הקבוצה הזו היא משפחה אחת גדולה. בנוסף לכך, גם לא קשה להיות שחקן, כי אחד עוזר לשני, אחד מחפה על השני והמשחק הקבוצתי הוא לפני כל דבר אישי. אם נוסיף לעובדות אלה את הנתון שכולנו מרגישים בבית אחד חם ואוהב, וזה לא מליצי, זה אומר הכל ומסביר מדוע אנחנו מתפקדים כמו שאנחנו מתפקדים".

מאבק האליפות הולך ומתחדד בין שלוש קבוצות. האם בסופו של דבר יישארו שתיים במירוץ?

"אני חושב שהמירוץ בין שלוש הקבוצות יימשך עד שכל השלוש יסיימו לשחק ביניהן. אח"כ המטרה שלנו תהיה להתברג לבד בצמרת כדי לזכות בתואר".

ביכולת שאתם מציגים, אתם בשלים לזכות השנה באליפות?

"מכבי חיפה היא ללא ספק הקבוצה הטובה בארץ, כך אני חושב וכך גם חושבים רבים אחרים. לכן אין שום סיבה שבשלב מסויים, ולא בעוד הרבה זמן, נרוץ קדימה חזק כדי להשיג את המטרה שהצבנו".

עדיין יש לכם בעיה עם הקבוצות הקטנות, בעיקר בבית?

"אני רוצה לקוות שאין לנו בעיה אחרי הנצחון על באר־שבע. למרות שבאר שבע היא לא קבוצה קטנה ושיחקה כמו שקבוצת צמרת צריכה לשחק. אבל נצחון כמו הנצחון שהיה לנו בבית יכול בהחלט לחסל את הצרות הקטנות שהיו לנו במשחקי הבית".

לעלות לשחק אחרי שיודעים את התוצאה של מכבי ת"א, זה מקל או מקשה?

"המצב כרגע הוא שמכבי ת"א מוליכה את הליגה, ולכן יש לכך איזושהי משמעות. אבל לטווח ארוך אסור לנו להתחשב במכבי ת"א, אלא לדאוג רק לעצמנו".

אלון חזן. משפחה ירוקה אחת גדולה

מכבי חיפה מצוננת

מחלת השפעת, שריתקה בשבוע שעבר למיטה את שני כוכבי מכבי חיפה, אייל ברקוביץ' וחיים רביבו, ומנעה מרביבו לשחק 90 דקות בשבת, ממשיכה להכות בשחקני מכבי חיפה. לפחות עוד שלושה שחקנים – הרקו בלבול, עופר שטרית וג'ואן גרייב – סובלים מהצטננות וסימפטומים של שפעת.

עובדה זו ואחרות הביאה את המנג'ר גיורא שפיגל להעניק לחניכיו שני ימי חופשה מאימונים, וחיפה תחזור לפעילות רק מחר. מנהל הקבוצה, זאב יקשין, אישר כי אחת הסיבות לביטול שני האימונים היא הרצון לתת לחלק מהשחקנים אפשרות לנוח.

ועוד במכבי חיפה: רוני לוי עדיין לא החלים לחלוטין מהפגיעה בירכו והשבוע יעבור טיפולים כדי להיות כשיר למשחק הגביע בשבת. אייל ברקוביץ' ספג בשבת את הצהוב השלישי שלו, ולפיכך ייעדר ממשחק הליגה הקרוב בעוד שבועיים. ■ יונתן הללי

באר־שבע: פסח "ימליץ" לסבצ'נקו להחזיר את מורוז לתפקיד בעל הבית

מאת חיים זלקאי

יו"ר הפועל באר־שבע, רן פסח, מבקש להנהיג סדר חדש בהרכב הקבוצה, וימליץ למאמנו, ויטלי סבצ'נקו, להחזיר את הקשר האוקראיני, ויקטור מורוז, לעמדת בעל הבית במרכז השדה.

ההפסד שלשום, 1–3 למכבי חיפה, חשף את חולשת שחקני הקישור. גורמים בכירים באגודה הביעו דעתם כי שני זרים – ויקטור מורוז ומריאן קלפטנו – לא באו במשחק זה לידי ביטוי, מאחר והוצבו בעמדות זרות עבורם: מורוז – שהגיע לשיאו בעת שתפקד כקשר שמאלי – הוצב בכנף הימנית, וקלפטנו, שאינו שולט ברגל שמאל, הוסט שמאלה.

מורוז, הנחשב לבן טיפוחיו של היו"ר, מגלה באחרונה יכולת ירודה, ומעסיקיו מקווים שהסטתו לעמדה החביבה עליו תחזירו למוטב. פסח: "ההפסד למכבי חיפה מהווה עבורנו, כנראה, סוף פסוק במירוץ לאליפות. מעכשיו נתרכז בהתמודדות על כרטיס לאופ"א, ועל גביע המדינה. נהיה חייבים לשנות את המדיניות, ואמליץ בפני המאמן לאפשר לשחקני הדור החדש להוכיח את יכולתם".

המלצתו של פסח מיועדת, בעיקר, לסלול מחדש את דרכם להרכב של קשר הנבחרת האולימפית, אלון ריין, ושל החלוץ אורן סגרון. שחקני באר־שבע ירדו אתמול לים המלח והשתכשכו באמבטיות הבוץ בתקווה לצאת מהבוץ.

■ עכו – ב"ש באשקלון

מכבי עכו נעתרה לבקשת רן פסח והחליטה להעתיק את משחק הגביע בשבת נגד באר־שבע לאשקלון, תמורת 50 אלף ש"ח. ■ זיו מרבה

מכבי הרצליה אברהם סירוב ומני ברמן, שני חברי הנהלת הרצליה, הלכו בעקבות היו"ר, דוני קליימן, והחליטו לקנות בכספם 1000 כרטיסים למשחק הבית הקרוב נגד בני־יהודה, ולחלקם בין תלמידי בתי־הספר בעיר. ■ אברהם בן־יוסף

מוריס מקאנגה הקמרוני, ששיחק אשתקד במכבי ת"א, עבר אתמול לשחק בשוויץ. ההתאחדות לכדורגל קיבלה בקשה מההתאחדות השווייצרית, ונענתה מייד בחיוב. השוויצרים לא ציינו לאיזו קבוצה יעבור מקאנגה. ■ א. טבק

ברומר: המודל שלי הוא פול אינס

"אני נעזר רבות באחי גדי. הוא הרבה יותר דומיננטי ממני"

מאת אייל לוי

אלון ברומר מבוגר מגדי בעשר דקות, ולמרות ששניהם כבר צירים מרכזיים במכבי ת"א, הם רק בני 21 וצ'ופצ'יק. אלון, הבולט במשחקי העונה, לא בורח מאחריות. אלון: "מה זו ההגדרה שחקן צעיר? מי שאומרים עליו צעיר, תמיד יש לו אפשרות לברוח מאחריות. אבל אני לא רואה את זה כך. כל שבת אני צובר עוד ועוד ניסיון, ובינתיים אני מרוצה מאוד מההתקדמות שלי".

עוזרת לך העובדה שגדי נמצא מאחוריך?

"מאוד. תמיד אומרים שצריך שניים על אחד, וזה נכון. אנחנו מתייעצים ביחד, ישנים ביחד, מבינים אחד את השני על המגרש, ובכדורגל – כשיש עליות וירידות – תמיד טוב שיש מישהו לידך".

מי יותר דומיננטי?

"גדי. הוא הרבה יותר פתוח ממני. לא מפחד לצעוק, לא מפחד לדבר. אני לא חושב שזה הפריע לי, אולי זה לא קידם אותי כל כך מהר, אבל אני לא מתלונן".

יש לך מודל לחיקוי?

"אני מעריץ את פול אינס ממנצ'סטר יונייטד. אני אוהב את המלחמה שהוא נותן על המגרש, את האגרסיביות שלו, ואת ההברקות שיש לו לעיתים בהתקפה. זה בעצם גם המודל שלי. הייתי רוצה שיהיה לי מעט מהרוע שלו והאגרסיביות".

אתה היית אולי השחקן היציב ביותר בשני משחקי העונה. לא רעדו לך הרגליים?

"לא, אני כבר רגיל למשחקים מהסוג הזה. הכל תלוי באיך שאתה מכין את עצמך, בחוסן המנטלי. אני חושב על איך להצליח, איך להיות יותר טוב, והעיקר – אני מאמין בעצמי".

לדעתך ההפסד למכבי חיפה היה מנצר מבחינת מכבי ת"א?

"עד עכשיו אני לא מבין מה קרה, שיחקנו רע בחצי הראשון, אבל בחצי השני הגענו להרבה הזדמנויות. אם היינו מנצלים אחת – יכול להיות שמשהו היה משתנה. אני לא הייתי זה שהביא את השינוי. הצורה בה הקבוצה שיחקה הביאה את שינוי – וזה במשך השבת".

אלון ברומר. רוצה מעט מהרוע והאגרסיביות של אינס

מי אמר "גועל נפש של שיפוט"? עמר, דמתי, לנדאו וגם משה אשכנזי!

וכולם יככבו השבוע בבית הדין המשמעתי

מאת א. טבק

לאחר שבשבוע שעבר היתה ועדת המשמעת עסוקה בעלבונות קשים שהוטחו כלפי שופטים בליגה הלאומית, הרי ביום רביעי יתקיימו דיוניה על מי מנוחות ובנושאים רגילים. לדין הוזמנו המאמנים גידי דמתי, גילי לנדאו ויהודה אלקבץ, השופט הבינלאומי לשעבר משה אשכנזי, יהודה עמר מבית שאן, ובני יהודה, הנאשמת בהתנהגות בלתי ספורטיבית של אוהדיה.

עמר הוזמן לדין על שאמר לשופט יוסי בנישתי, לאחר שהורחק: "גועל נפש של שיפוט". בני יהודה הוזמנה מפני שאוהדיה ירקו על הקוון אורן פביאן וזרקו עליו שאריות של קפה ובקבוקים (שלא פגעו בו).

יהודה אלקבץ, מאמן קרית גת, קרא לעבר הקוון דני שושן "חלאה". גדעון דמתי, מאמן הכח, קרא לעבר הקוון: "זבלים, זבל של שיפוט. מי הביא אתכם לכאן, גועל נפש של שיפוט".

דברים דומים אמר לפני שבוע מאמן הפועל בת־ים, גיל לנדאו. מאחר שדו"ח השיפוט הגיע באיחור, הוזמן לנדאו לדין רק השבוע.

משה אשכנזי, מי שהיה במשך שנים שופט בינלאומי וכיום עוסק בקבוצת נוער בארואל, קרא לעבר שופט "גועל נפש של שיפוט".

לדין הוזמנו גם שתי קבוצות מליגה א': הפועל קרית אונו והפועל יהוד. לאחר המשחק ביניהן השבת, פרצה קטטה גדולה בין שחקני שתי הקבוצות, שכללה גם זריקת כיסאות [illegible]. האוהדים לא נשארו בחוץ ונטלו חלק במעשה הבריונות.

הפועל חיפה הנצחון שהשיגה הפועל חיפה בשבת מצא אתמול את שחקניה אופטימיים. טל בנין: "דע בהפועל חיפה כבר לא [illegible] השנה. סבלנו סבל נוראי קרוב לחצי עונה ועכשיו חייב להיות טוב".

אתמול לאחר האימון יצאו כדורגלני הפועל חיפה ליום בריאות במתקני הספורטון, ומחר יחדשו ההכנות לקראת משחק הגביע בשבת נגד הכח. ■ [illegible]

שפר: לא יכולנו לנצח

קונטיקט לא נכנסה לדיכאון מהתבוסה לווילאנובה. העייפות מצד אחד והמשחק הגדול של הווילד־קאטס מצד שני, עשו את שלהם. ההאסקיז כבר חושבים על מחר. נגד בוסטון קולג'

מאת לס קרפנטר, קונטיקט

כאשר שחקני קונטיקט יסתכלו בסוף העונה לאחור, למשחק שהדריד אותם מהמקום הראשון בארה"ב, הם לא יצטרכו יותר מאשר לקרוא את טופס המשחק. שם, בסטטיסטיקה, מסופר כל הסיפור ותבוסה לווילאנובה, 73–96.

דוגמאות לא חסרות. ריי אלן, 11 נקודות, 4 מ־17 מהשדה; דוני מרשל, 10 נקודות, 2 מ־9 מהשדה; בריאן פייר, 12 נקודות, 4 מ־11 מהשדה. ליד כל אלה נראה דורון שפר עם 14 הנקודות שלו, ב־6 מ־15, שמונה אסיסטים ושתי חטיפות, מצוין. סך־הכל, קונטיקט קלעה 24 מ־70 מהשדה, 34%, כולל 7 מ־27 מחוץ לקשת (26%). גם בצד השני המספרים אומרים את שלהם. 35 מ־65 מהשדה לווילאנובה (54%) ו־14 מ־22 מחוץ לקשת (63%).

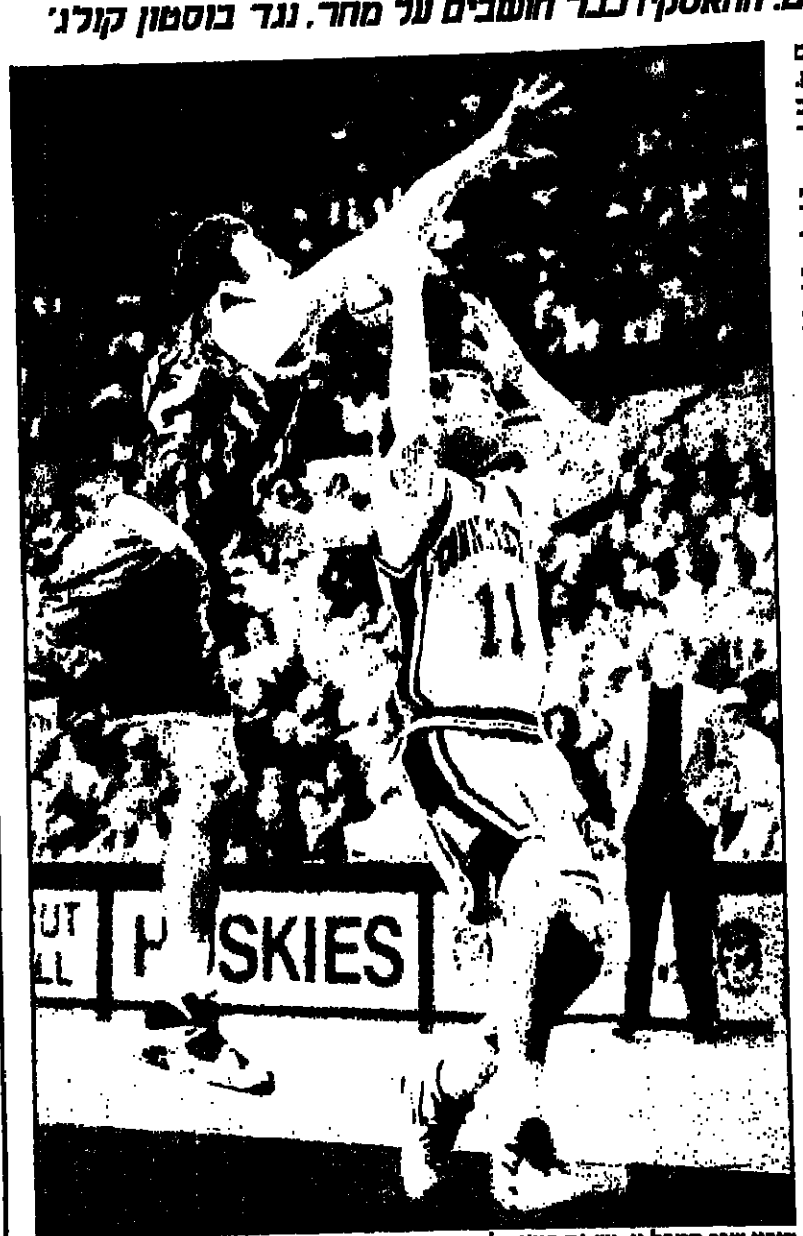
למרות זאת, לא היתה בקונטיקט הרגשה של סוף העולם אחרי המשחק. אליפות הביג־איסט עדיין נמצאת בידיים של שחקני יוקון, והם לא הרגישו שקרה אסון גדול.

"צריך לתת להם הרבה קרדיט. הם היו ממש טובים. לא יכולנו לנצח. גם אם היינו משחקים הכי טוב שאפשר, אני לא בטוח שהיינו מנצחים", אמר בסיום דורון שפר.

בניגוד להפסד המביש בקנזס, הפעם קונטיקט לא התפרקה והמשיכה לנסות עד הסיום, אבל השבוע הקשה שעבר על השחקנים, היה יותר מדי והעייפות ניצחה אותם. תמיד עדיף שמשחק כזה יגיע באמצע פברואר ולא באמצע מרץ.

שפר הוא סיבה לאופטימיות בקונטיקט. משחק ההתקפה שלו הופך חזק ואגרסיבי, הוא משחק יותר מכל שחקן אחר, מלבד ריי אלן (35 דקות בשבת) וכדאי להאסקיז להסתמך עליו יותר ויותר בהמשך.

"אני יודע שאף אחד לא מאמין, אבל אנחנו נחזור להתאמן וגם נרפיע למשחק הבא שלנו", סיכם ג'ים קלהון. קונטיקט עדיין מובילה במשחק אחד על וילאנובה במירוץ לאליפות הביג־איסט. המשחק הבא של ההאסקיז יהיה מחר, בבית נגד בוסטון קולג'. וילאנובה תשחק הלילה בג'ורג'טאון.



דורון שפר מקבל גג: יש גם רגעים לא נעימים
צילום: דני מרון

כריסטי שבר את השיא העולמי ב־200 מ' באולם

לינפורד כריסטי שבר אתמול את השיא העולמי ב־200 מטר באולם סגור, כשקבע 20.25 שניות. אלוף העולם והאלוף האולימפי שיפר את השיא שקבע הצרפתי ברונו מארי־רוז, 20.36 שני', באותו אולם בעיר ליווין, צרפת, ב־1987. גם הנמיבי פרנקי פרדריקס שבר את השיא, אבל סיים שני אחרי כריסטי בזמן של 20.26 שני'. כריסטי רץ במסלול הקיצוני (מספר 6) ופרדריקס לצידו.

כריסטי גם שבר את השיא ב־60 מטר בזמן של 6.47 שניות, ושיפר את שיאו במאית השניה. סרגיי בובקה ניצח בקפיצה במוט בתוצאה של 6.00 מטר.

החוויה הקשה של צפת בכאבול

מאת חגי אסרף

חוויה לא נעימה עברה בשבת האחרונה על בית"ר צפת מליגה ג', שיצאה למשחק חוץ נגד מכבי כאבול. במהלך כל המשחק זכו שחקני בית"ר לקריאות לאומניות מצד הקהל המקומי, ובסיום המשחק (1-1) נאלצו שחקני בית"ר לצאת מהמגרש ומהכפר בסיוע המשטרה ומשמר הגבול.

חבר הנהלת בית"ר צפת, ציון טויטו: "היה מפחיד לשחק בכאבול. במהלך כל המשחק קראו לעברנו קריאות כמו 'להביא את החמאס לצפת', 'להמשיך לעשות פיגועים כמו בבית־ליד' ועוד. צריך לעשות סוף לדברים הנוראים הללו". אשרי חורי, שהבקיע את שער היתרון: "לאחר כיבוש השער החל הקהל המקומי לצעוק כי אם לא במסיה, לא נצא חיים מכאבול".

חבר הנהלת מכבי כאבול, ריאן מחמוד, הגיב: "אני לא מכחיש שהיו קללות מצד הקהל המקומי, אך אלו קללות רגילות שנשמעות בכל מגרש. לא היו קללות על רקע גזעני. בית"ר צפת הגיעה לכאבול במטרה להפריע לנו לעלות לליגה ב', והליחוי שקיבה נועד לאפשר לה לצאת בשקט מהכפר".

כדורגל הערב ייערכו משחקי המחזור ה־21 בליגה הלאומית. המשחקים (20.30): אס"א ת"א – נס־ציונה; מכבי ראשל"צ – הפ' פ"ת; מכבי ק"ש חולון – הפ' רחובות; הפ' ר"ג – אליצור הרצליה; מכבי נתניה – מכבי ת"א; מכבי רחובות – הפ' ראשל"צ; מכבי פ"ת – מכבי רעננה. ■ מרסיק לוי

■ הטייף שמעון ממטמנסקי (15) ממכבי ר"ג זכה באליפות ישראל לקארטים בהרב, לאחר שניצח בגמר את אורי כרגר.

גולף גיא טוגל וארז גלזר סיימו את טורניר לאונרינג, אוסטרליה, מבלי שזכו במדליות. אורן סמרג'ה, שנפצע שלשום בצלעותיו, מתאושש והבוקר יחזור לארץ עם יתר חברי הנבחרת. ■ רונן הלל

כדורעף לאומית ב': מכבי פ"ת – הפועל אילון 0-3, הפועל חצור – מכבי קריית ביאליק 0-3, מכבי כפר־המכבייה – הפועל העוגן 0-3, אליצור כרמיאל – מכבי עוספיה 1-3. ■ אליהו כהן

[illegible] שטפי גראף אתמול בארנה [illegible]

קפלניקוב ניצח את בקר וטוד מרטין את סמפראס

טניס

[illegible]

■ סמפראס: [illegible]

[illegible]

■ [illegible]

[illegible]

N.B.A / מנחם לס

יואינג ניצח את חאכים אולאג'ואן

■ ניו־יורק – יוסטון 122–117. משחק מצוין. הניקס היו טובים בכל: בקליעה (51% נגד 49%), בריבאונד (44 נגד 36) ובאסיסט (34 נגד 25). יואינג היה טוב מאולאג'ואן (31 ו־9 ריב' נגד 27 ו־9 ריב'), וגם השאר חגגו: סמית (21), סטארקס (18), הארפר (17) ומייסון (10 ו־10 ריב'). דרקסלר, במשחקו הראשון בגארדן במדי הרוקטס, קלע 22. סם קסל קבר 23. האווירה היתה של פליי־אוף, וחבורת ה־VIP שרק התפוח הגדול יכול להציע, היא ההוכחה.

■ גולדן־סטייט – סיאטל 129–117. במשפט אחד: ניצחון מספר 11 מ־13 על הווריורס.

דטלף שרמפף היה אדיר: 31 נק' (17 מה־39 של קבוצתו ברביעי) עם 9 ריב'. כריס גטלינג התחיל עוד יותר טוב עבור הווריורס, 18 נק' ברבע השני (סך־הכל 26 ו־12 ריב'). לטרל ספריוול קבר 30, וטים הרדאווי 21 עם ערב שני של 19 חלוקות למקומיים, אך זה לא הספיק נגד שרמפף, גארי פייטון (29) וקנדל גיל (22), ששלחו את המאמן החדש של הווריורס, בוב לאניר, עם רקורד 1–3.

דוניאל מרשל עבר לגולדן־סטייט תמורת גוגליוטה

דוניאל מרשל, כוכב קונטיקט בעונה שעברה והבחירה מספר 4 בדראפט האחרון, עבר אתמול לגולדן־סטייט ווריורס, ששלחה תמורתו את טום גוגליוטה למינסוטה. עבור גוגליוטה, זו הפעם השניה בשלושה חודשים שהוא עובר קבוצה. לאחר שהגיע לווריורס מוושינגטון בעיסקת כריס וובר, לא הצליח להתאקלם ועכשיו ינסה מזלו בקבוצה חסרת הכימיה של מינסוטה, שהשידוך בינה לבין מרשל לא עבר מהרגע הראשון. מרשל, החתום ל־9 שנים תמורת 42.6 מיליון דולר, סבל מפציעה העונה והשיג ממוצעים מאכזבים: 10.8 נקודות, 4.9 ריבאונדים ב־23.9 דקות למשחק.

■ יוטה – בוסטון 108–88. ג'ון סטוקטון חילק עוד 15 (בנוסף ל־14 נקודות) והפך לשחקן הראשון בתולדות ה־N.B.A לתת 10,000 אסיסטים. קארל מאלון (30 נק' ו־11 ריב') וג'ף הורנסק (18) תרמו את שלהם להשגת ניצחון שביעי רצוף נגד הירוקים. די בראון הוביל את הסלטיקס עם 23.

■ סן־אנטוניו – אטלנטה 111–87. ויני דל־נגרו עשה שיא־קריירה של 31. האדמירל הספיק להבריש את ההוקס עם 24 (ו־14 ריב'), לפני שמתח שריר ויצא בסוף השלישי. דניס רודמן, כמנהגו, קטף 18 ריבאונדים בשלושה רבעים. נורמן הוביל את ההוקס עם 19. לספארס ניצחון עשירי ב־12 משחקים.

■ פילדלפיה – דנבר 95–89. ג'רום הרמון, מוביל הקלעים ב־CBA שהחתם על חוזה של 10 ימים, וכבר ביום הראשון הביא ניצחון. קלע ג'אמפ עם שניים על פניו, 1:15 דק' לסיום, שבר שוויון (קלע 14 סך־הכל), והסיקסרס לא הסתכלו יותר אחורה.

■ מילווקי – שיקגו 118–111. במשפט אחד: הפסד שלישי מ־3 של הבולס לבאקס.

יום גדול נוסף של 'ביגדוג' גלן רובינסון ששם עוד 26 נק' ו־17 ריבאונדים. האול־סטאר וין בייקר שוב גדול עם 27 (ומורדק 25 ו־10 אסיסטים), כמו טוני קוקוץ' מהבולס, שלפתע הפך להיות קלעי. הלוואי על דורון שפר.

■ שרלוט – דטרויט 110–88. במשפט אחד: ההורנטס עשו שיאי מועדון של 92% ברבע השלישי (12 מ־13) ו־62% לכל המשחק. היה זה הניצחון התשיעי הרצוף על הפיסטונס, ושוב בהובלת לארי ג'ונסון (29).

■ ניו־ג'רזי – קליבלנד 75–83. במשפט אחד: הפעם ה־12 העונה שהמשחק המודרני והאיטי של הקאבס מחזיק את היריבה על מתחת ל־80. ברנדון קלע 9 מה־19 שלו ב־5:21 דק' האחרונות, והנטס נתנו ליתרון 17 להתמסמס.

■ סקרמנטו – קליפרס 108–92. ניצחון מס' 28 לקינגס, כמו בכל העונה שעברה.

ריצ'מונד 25 ופוליניס 12 נק' ו־11 ריב', ומגנר פיאסקובסקי עם 20, מהן 18 בחצי השני. לקינגס היה זה ניצחון מס' 13 מ־16 בבית.

"ללא שום צל של ספק נהיה בחלק העליון"

לידור בסיס כבש צמד בבורה שלשום ובטוח שההמשך יהיה טוב

קבוצה עם פוטנציאל. בסיס   צילום: דוני שיצר

מאת יונתן הללי

אחרי חודש בהפועל חיפה, יש ללידור בסיס, הרכש הצעיר של הקבוצה, הספק די מרשים. שני שערים בליגה שלשום ושער בגביע הטוטו מול מכבי ת"א.

שני השערים שכבש בסיס, 21, שלשום היו שערי הבכורה שלו בלאומית. בסיס עזב את מכבי חיפה, קבוצת האם שלו, בגלל פציעה בברך שאילצה אותו לעבור ניתוח וגרמה לרבים לחשוב ששחקן הוא ככר לא יהיה. "היו כאלה שחשבו שגמרתי את הקריירה. אז חשבו", הוא אומר.

למרות הצמד עדיין לא מובטח לו מקום בהרכב. "זו המטרה שלי ולזה אני שואף כמו כל שחקן. אני לא מתכוון להתערב בשיקוליו של המאמן. ברור שחסר לי כושר גופני, והסבלנות תשתלם לשני הצדדים".

בסיס מנצל את ראיון הבכורה שלו, כשחקן הפועל חיפה כדי להבהיר כי לא היתה שום תקרית בינו לבין ראובן עטר בזמן שהמאמן הורה לו להחליף את עטר. "הוא לחץ לי את היד ולא היו בינינו שום חילופי דברים שיכולים להעיד על מתיחות כל שהיא".

הצבת לעצמך מכסה של כיבושים לעונה זו

"לא, כי ההצלחה שלי תלויה בהצלחת הקבוצה".

באיזה מקום תסיימו את העונה?

"הפועל חיפה תהיה ללא שום צל של ספק בחלק העליון. יש לקבוצה הזו פוטנציאל נדיר שרק צריך לדעת איך לנצל אותו כדי להגיע להישגים הראויים".

לפני שנתיים מכבי חיפה ויתרה עליך. הזימון לנבחרת האולימפית וההצלחה הנוכחית בהפועל חיפה, הם הוכחה לטעות הגדולה שנעשתה בענייניך?

"כרגע, כל מה שמעניין אותי זה להצליח ולהיות שחקן חיוני בקבוצה".

"במקום לתת 'פייט' אנחנו נותנים 'רספקט'"

אפרים דוידי מסביר מה קורה לב"ש נגד הגדולות

מאת חיים ולקאי

כפעם המי יודע כמה הגיעה שלשום הפועל באר־שבע לפי הכאר, ולא הצליחה ללגום מתר־כה. הבלם הוותיק, אפרים דוידי, כבר היה בסרט האימים הזה: "אין הסבר הגיוני לתופעה הזו. רווקא התכוננו טוב למשחק, וידענו מה מצפה לנו. נצטרך לחפש פתרון לבעיה המנטלית שלנו".

מה קרה בקריית אליעזר?

"מבין המשחקים שהיו לנו איתם בשלוש השנים האחרונות, זה היה המשחק הכי חלש שלנו. רק אחרי שספגנו שני שערים, נכנסנו למשחק. הדשא היה רטוב והאוירה מסביב הפריעה לנו. ואסור לשכוח נגד מי שיחקנו".

אפרים דוידי

זו סיבה לתצוגה המאכזבת?

"לחיפה יש את השחקנים הכי טובים בארץ. הם רמה אחרת מיתר הקבוצות. תשאל את מכבי ת"א מי זו מכבי חיפה".

עוד עלולים להדביק לכם תוית של "לוזרים".

"אני לא יודע אם זו ההגדרה המתאימה, אבל יש בזה משהו. נגד קבוצות טובות מאיתנו, קורים דברים מוזרים. במקום לתת 'פייט' אנחנו נותנים 'רספקט'".

מה הסיפור עם מכבי ת"א?

"זו בעיה בפני עצמה. נגדם תמיד שיחקנו עם פיק ברכיים, ועוד לא יצאנו מזה".

מה קרה בגול השני מחיפה?

"יש לי חלק בגול הזה. היה כדור רוחב, והייתי בטוח שהכושי 'שם אותה'. פתאום הכדור עבר אותו והפתיע אותי. לא הספקתי להגיב, וזה המשיך לרביבו, שעשה את ה־2–0".

שבעה פנדלים כבר נשרקו נגד בית־שאן

המאמן אלישע לוי מסביר למה

מאת גדעון אברהם

הגנת הפועל בית שאן גרמה העונה לשבעה פנדלים נגדה. מתוכם, שלושה הוחמצו וארבעה נכבשו. לזכות בית שאן נפסקו רק שלושה כדורים מהנקודה הלבנה, ושלושתם נכבשו (קהימי 2, שמעון רנס, 1).

אלישע לוי, למה כל כך הרבה פנדלים נגדכם?

"נכון שבעה פנדלים זה הרבה, אבל זה בגלל תקלות השיפוט המחמירות בעונה זו, וגם בגלל חוסר ניסיון של הקבוצה".

מקפחים אתכם?

"לא. אני לא מתעסק עם שופטים ואין לי טענות נגדם. ההוראות ברורות, אסור לדבר עם שופטים.

אלישע לוי

שלשום בשכונה היה מגיע לנו לפחות שני פנדלים, אבל השופט בנישתי, לא פסק וקיבלתי את פסיקתו בצורה ספורטיבית".

איזה הוראות אתה נותן לשחקנים?

"ברחבה, אני ממליץ לשחקנים לשמור קרוב, שמירה אגרסיבית, אבל הוגנת. כל האדומים שלנו העונה הם במקרה של צהוב שני, ואם נסתכל אנו הקבוצה ההוגנת בליגה. אין לנו שום אדום על משחק מסוכן".

האם תשנה את ההוראות בעקבות ריבוי הפנדלים?

"לא. ההוראות שלי יישארו כפי שהם, אבל אדבר עם השחקנים שינסו לשפר את משחק ההגנה. אנחנו בין הקבוצות היציבות בליגה ואנו שומרים על מקומנו, שמיני בטבלה".

איך אתה רואה שהמצב ישתפר?

"אני מאמין שעם הניסיון, המצב ישתפר לטובה. בסך הכל משחק ההגנה שלנו סביר".

לא יעזור בית-דין

גם הרחקתם של אבי ועמוס לוזון על ידי בית הדין המשמעתי של ההתאחדות, לא תמנע מהם לנהל את מכבי פ"ת כטוב בעיניהם. להחליף מאמנים ולנהל את המשחק דרך יציע הכבוד. שייע פייגנבוים הוא הקורבן התורן

מאת רון עמיקם

שייע פייגנבוים הצטרף אתמול לחבורה נכבדת מאוד של מאמנים שסיימו את דרכם במכבי פ"ת בארבע השנים האחרונות, ויצאו משם עם בטן מלאה. מה שהתחיל עם אי החתמתו לעונה נוספת של האיש שהעלה את פ"ת ללאומית - לפני 4 וחצי שנים - אברהם מרצ'ינסקי, נמשך עם החתמת זאביק זלצר כמי שהלך העונה בה אימן דרור קשטן (שרק בגלל שער אחד לא העפיל לפלייאוף העליון), הגיע עד לפיטוריו של זלצר בתחילת העונה שעברה (פיטורים ראשונים במכבי פ"ת אחרי עירן ועידנים) והסתיים אתמול עם פיטוריו של המציל מהעונה שעברה - שייע פייגנבוים.

מול המאמנים האלה עבר מקרוב היו"ר, אבי לוזון, שהוא גם ראש ממשלת צללים שמורכבת, פחות או יותר, מעוד שני אנשים ששם משפחתם לוזון.

אמנם יו"ר האגודה הוא נחמן מנדל וישיבות ההנהלה המאוד מצומצמות מתקיימות איתו, אבל כשמדובר בעמותת הכדורגל, מתקיימות הישיבות בדרך־כלל בסעודת ערב השבת של המשפחה.

אם בעבר השני של הכביש התרגלנו לשליטה המוחלטת של משפחת לוי, הרי שהלוזונים משתדלים - ולא בהצלחה - להוריד פרופיל. עד לאחרונה, נמנעו במכבי פ"ת לייחס לעמוס לוזון תפקיד כלשהו בהנהלה, למרות שעמוס, איש אמיד, הוא זה ששולף את פנקס הצ'קים. יעקב לוזון, האח הצעיר, נמנע מכל

בהחתמתם), החליט עמוס לוזון (עדיין על תקן...) "הוא שמן ולא רך. יש לנו הרבה שחקנים ..." ואסילי לסקייב (מי זהז) למשל.

הפארסה נמשכה בתחילת העונה. כשמונה ... קרע רן בן־שמעון את הרצועה הצולבת ... לקח שלושה חודשים ואינספור נסיונות ... חר עברים (החתמה של זר לשבוע נסיון, או ... אחר ביורעין) כדי למצוא בלם בעל שיעור ... מראד מגמדוב. סמוך למועד החלמתו של ... התחיל מגמארוב לשחק, להפגין יכולת ... להיות אחראי בלעדי לאובדן 4 נקודות. זו ... הרכישה הכי טובה של פ"ת.

שייע, נאמן לדרכו - כל משחק והבאנ ... החליף הרכבים בסיטונות וכך יצא שאיש ... החלוצים - מני בסון, אסי בן־שמעון ושל ... הצליח לייצר מעצמו הרבה. מה עוד ש... ריחף מעליהם צילו של איבן גצקו שכמובן ... לבסוף. בצד להם, ניצלו אבי ועמוס לוזון, ... נות ועלו על מטוס הנבחרת כדרך למשחק ... בטרבזון נגד אזרבייג'אן. לאבי היה תפקיד ... עמוס נסע כאוהד נבחרת. הנהלת מכבי ... למשימה.

המטרה - החתמת נאזים סולימנוב. ... מת סמיר אלקפרוב, כוכבה של קבוצה ... (שכרגע איני זוכר את שמה) מאזרבייג'אן ... הדולרים בכיס הפנימי של אבי לוזון, כבר פורסמה בהרחבה, אבל שייע היה האחרון לדעת. לזכותו של אלקפרוב יצויין כי במשחק נגד ישראל הוכיח שליטה נפלאה בכדור והביך את ניר קלינגר ואלון חרזי, אבל כוני גינצבורג כטח לא יזכור אף בעיטה שלו לשער. חוץ מיהודה בוארון, שוערה המחליף של מכבי הרצליה, אף שוער לא חש את נחת רגלו.

הבא בתור היה אלכסנדר גיידוק, עוג אוקראיני ששיחק כפגרה במשחק גביע הטוטו והוכיח יכולת ניתור ששמורה רק לשחקני צסק"א מוסקבה. גיידוק הובא כזר שלישי, קיבל את האשראי אבל שוב, רק בוארון, זכה להיות הקורבן היחיד שלו.

למרות יכולתם המופלאה של הזרים, ולמרות שההשקעות עלו כבר מספיק כסף לאגודה שכל הכנסותיה ממכירת כרטיסים הגיעו למחצית מהרווח בגביע הטוטו, החליטו האחים לוזון בעצה אחת לשחרר עול כספי ולשלוח הביתה את הישראלים. שייע פייגנבוים עוד הצליח להציל את אסי בן־שמעון מהגזירה, לאחר מאמץ רב, אבל מני בסון שישב שנה בהסגר עם הבטחה ממכבי פ"ת, קיבל צו גירוש והלך למכבי ת"א.

אבל השיא היה לאחר שהסתיים מועד ההעברות. האחים לוזון לחצו על שייע להרכיב את אחיינם, גיא לוזון, כהרכב. שייע התעלם במפגיע, ניסה להתחמק, אבל קנה לו אופוזיציה שהיא בעצם קואליציה. התסריט, דומה מאוד לתסריט הפרידה מדרור קשטן וזאב זלצר (סיפור אי הרכבת עפר מנדל, בנו של יו"ר האגודה, התרחש גם אצל שייע.

האחים לוזון, אנשים נעימי שיחה ונחמדים ובעיקר בעלי תפקידים מכובדים (אבי - סגן מנהל בנק; עמוס - קבלן), לא הצליחו להפריד בין הרגש לשכל הישר. לשייע פייגנבוים פיצויים נכברים, לשלם בהקופה מהמגרשים לתקופה לא קצרה, לעשות ניצול ... של כלי התקשורת כדי לעוות עובדות. אלו עובדות שלא יצליחו לטשטש את התדמית הפרחחית שדבקה בהם.

אבל העולם כמנהגו נוהג. בעוד כמה חודשים ייפרד נחמן מנדל מתפקידו כיו"ר האגודה ואת מקומו יתפוס המועמד היחיד - אבי לוזון. מכבי לוזון פ"ת.

אם בעבר השני של הכביש התרגלנו לשליטה המוחלטת של משפחת לוי, הרי שהלוזונים משתדלים — ולא בהצלחה — להוריד פרופיל. עד לאחרונה נמנעו במכבי פ"ת לייחס לעמוס לוזון תפקיד כלשהו בהנהלה. למרות שעמוס הוא זה ששולף את פנקס הצ'קים. יעקב לוזון, האח הצעיר, משמש כדעת מייעצת

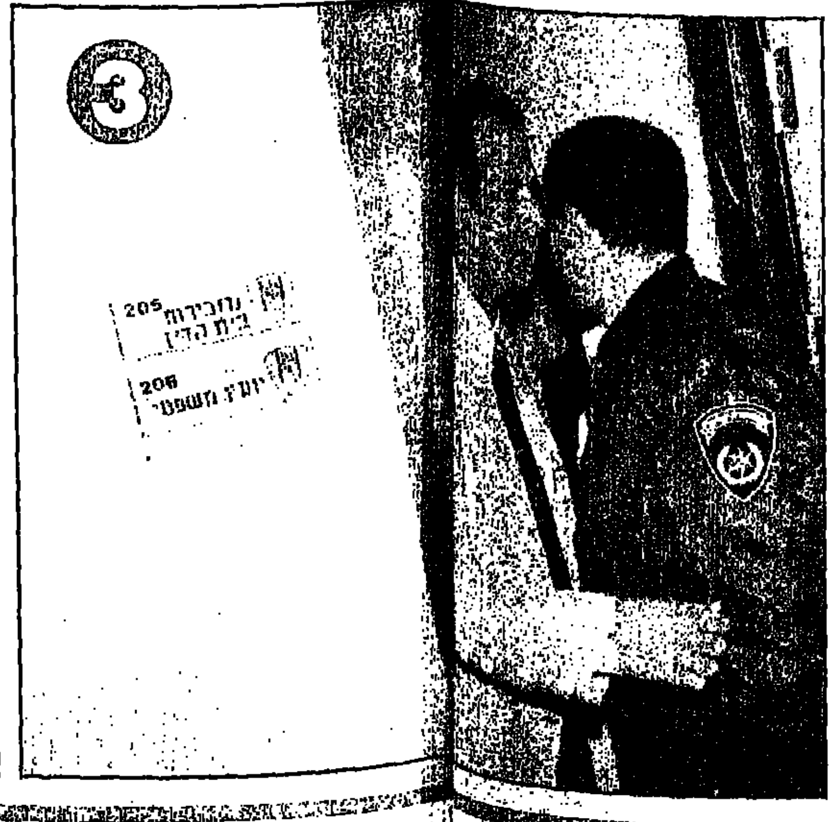
תפקיד רשמי ומשמש כדעת מייעצת, אבל בעיקר כאופוזיציונר תקיף.

אבי לוזון, עד להרחקתו לארבעה חורשים בפועל מהמגרשים בשבוע שעבר, היה לוקח לו כיסא סטייל שמעון מזרחי, מתיישב ליד הספסל ומסייע למאמן בהוראות משלו. עמוס ויעקב, תופסים מקום ביציע המכובדים, כדרך כלל בשורות הראשונות ושולחים משם ההוראות משלהם. הרבה עידוד, אבל גם ביקורת, אפילו כנגד המאמן, שהם בעצמם תמכו בהבאתו. הרגש וההתלהבות משחקים תפקיד ראשי.

דרור קשטן הגיע לקרע מוחלט עם הלוזונים בגלל ההערות מהיציע וברח משם כמו מאש. זאביק זלצר, נהנה מתמיכה כמעט אינסופית מנחמן מנדל, אבל לא הצליח שלא לשמוע את הביקורת הקולנית. אפילו שייע פייגנבוים, המציל התורן, לא יכול היה לשחק אותה חירש.

אלא שההערות ביציע לא הסתיימו שם. שייע, מאמן נשמה שמומחה להעלאת מוטביציה ומוראל בקבוצות שפופות, אבל אדם שמוחל לפעמים על כבודו העצמי, נאלץ מדי פעם לבלוע את הגלולה המרה.

שייע רצה בעונה שעברה את פסקל דה־וילדה, שחקן בלגי מפורסם ששיחק במכלן עם אלי אוחנה והסתכסך עם קבוצתו בבלגיה. דה־וילדה, שלא התאמן כמה שבועות, נחת בפ"ת, הראה סימני עייפות, אבל גם כישרון וכדורגל טוב. קרוב להחתמה, ולאחר ויכוח אד"ר עם טוכנו על הכסף, ולאחר שכמעט הושגה הבנה שדה־וילדה ישלם כדי לשחק (רעיון שרי חוזר על עצמו אצל כל מיני שחקנים שפ"ת החתימה או נכשלה



היו"ר אבי לוזון בכל מקום.
1. על המגרש, דוחף את גולן מלול החוצה (צילום: בן אוסקר).
2. עם שייע פייגנבוים, המאמן האחרון שסיים את תפקידו בממלכת לוזון.(צילום: עדי אבישי).
3. בבית הדין המשמעתי, שם הורחק (צילום: עדי אבישי).

אורי מלמיליאן

לא יכול להיות שקבוצה גם תפסיד וגם תהגה מזה

כל הוכב ספורט שגר במוינה, אוהד את מכבי ת"א כדורסל ובכלל זה אני. יותר מההפסד לצסק"א ביום חמישי, הרגיזתי רע מהתגובות של כמה מאנשי מכבי ת"א לאחר המשחק. "זה לא כשלון ולכן אין מקום להתאכזב", אמרו שם. בימים הטובים ראו במכבי תמיד כשלון אי עליה לשלב מתקדם בגביע אירופה ומכבי ת"א אפילו לא הצליחה להעפיל העונה למחקי ההצלבה. אני לא יודע איך קבוצה כזו, עם גאווה ומסורת, שקואפת להגיע עד למשחק האחרון בעונה ולא לצפות בו בטלוויזיה, יכולה לומר שזו לא אכזבה.

שחקן או קבוצה שלא מגיעה לכוף, צריכה להרגיש תמיד כשלת, במיוחד אם מדובר במכבי ת"א שיש לה חומר שחקנים כזה. לא בושה לומר נכשלנו, אבל אפשר לעשות את זה בענוה הכאה. לא יכול להיות שקבוצה גם תפסיד וגם תהגה מזה.

בנין ומזוז: אסור להגביל שחקן באף תפקיד.

המסורת אומרת שהחלפת מאמן מביאה לשינוי, בעיקר בגלל התלהבות הקבוצה, אבל לאור התגובה של כל בנין, אתמול בכלי התקשורת, אני באמת תוהה מה קרה לבנין בתקופה שבה היה בהפועל חיפה דרור קשטן. הסיבה לדעתי היא מאור פסוכה - של היה זקוק להליפת הפליי־מייקר, להיות חופשי במגרש. את זה הוא לא קיבל אצל דרור. היתה לו כלב מועקה, במיוחד בגלל הגעתו מאירופה עם תווית המקצוען, כשלא יכול היה להתבטא בתפקיד שביקש. בא מאמן כמו ויקו חדד ונתן לכל לשחק הופשי והוא התחיל להראות את מה שהוא יודע.

האם צריך להגביל שחקנים? אני לא יודע מה קרה בין קשטן לבנין, אבל אני יודע שאסור להגביל שחקן באף תפקיד, כי שחקן חייב לתת מעצמו את כל מה שהוא יודע. ראיתי קלטות בהן את מוטי מזוז, שחקן מוכשר שהוגבל לתפקיד באגף ימין, תפקיד דפנסיבי. מזוז לא נתן דבר והוחלף, למרות שהיה יכול לתת יותר במרכז השדה. זו רק דוגמא לאיסור חופש הביטוי בקבוצות.

ירמצ'וק. אני לא רואה סיבה לזרוק שחקן לכלבים

עירוני ראשל"צ צריכה לעזור לור השני במחלוקת, כלשון המעטה, איגור ירמצ'וק. אני לא רואה סיבה לזרוק שחקן לכלבים במצב כזה. למרות שמסתתר מאחורי התמיכה של ראשל"צ איגנדס מקצועי, ההחלטה שלהם היא טובה. אסור להפקיר אותו. צריך לתת לו הזדמנות להיות בסדר, אבל לעצור לו את הרהיה עד סוף העונה. ברור שאם הוא ישוב ויעשה את אותם מעשים שמיוחסים לו, יתרות החוזה תלך לילדים נפגעים והוא יקבל רק כרטיס לכיוון אחר. ברגע שינוכח מסמך כזה והמשטרה תראה אותו, יוסגו כאן שתי מטרות - ירמצ'וק יהזור להיות בקארם וראשל"צ תרוויח שחקן.

עמית קליין לא שמע כלום: מבחינתי המשחק הזה עבר ללא אירועים חריגים

מאת יונתן הללי

השופט עמית קליין, שניהל את המשחק בין מכבי ת"א להפועל פ"ת, לא שמע כל התבטאות חריגה נגדו או נגד אחרים, במהלך, לפני או אחרי המשחק מצידם של אנשי מכבי ת"א או הפועל פ"ת. כך לפחות טען אתמול קליין, שהגיש בי הדו"ח של המשחק נשלח כבר ובו לא צויין דבר על אירוע חריג.

בתשובה לשאלה האם לא צויין בדו"ח חלק מההתנצאויות, ענה "אני לא מכניא. אני לא שמעתי ולא היו דברים כאלה".

או איך זה שבכל זאת הכל יצא החוצה וכאילו אתה היית בתוך של הרבריס? על כך השיב קליין "אני לא מתפלא שדברים כאלה קורים. המבצאות זה לא דבר חדש. זאת תופעה ידועה וצריך להתרגל אליה. אני לא מופתע, כי זו לא הפעם הראשונה ואנחנו יודעים עם מי יש לנו עסק. מבחינתי המשחק הזה עבר כמעט ללא שום תקלות וללא אירועים חריגים.

אין כמו בבית

מכבי ת"א חזרה הביתה ולליגה בה היא עדיין מנצחת בלי בעיות קבוצת צמרת כמו הרצליה, שלא נתנה שום סיבה להאמין שבחצי גמר הגביע זה יהיה אחרת

מאת ערן סלע

0–9 למכבי ת"א בשנה וחצי נגד בני־הרצליה. שבעה נצחונות בעונה שעברה, שניים העונה, וביום ראשון, חצי גמר גביע המדינה, לא נראה שיהיה אחרת, בהנחה שהרצ־ ליה תמשיך לכלול במשחקה רפר־ טואר עשיר של איבודים, עבירות תוקף, צעדים, שלוש שניות, חול־ שה טוטאלית של בארמור ודקות רבות, שהלכו לעולמן, מצד תומפ־ סון והרסון. 75–95 למכבי.

שתי הקבוצות פתחו בהסתמכות יתרה על שחקני הפנים. צ'ורה מול הרסון, הרסון מול צ'ורה, ואם נראה היה שהמעופף מתקשה מעט בפתי־ חה מול הטנק הכבד, באו הדקות הבאות כדי להוכיח שמדובר בט־ עות. ג'ון עשה 10 מ־21 הנקודות הראשונות של הרצליה, רובן מחצי מרחק, ביד פנטסטית. בתוך כך, ירד קולמן לנוח בדקה השביעית ולא חזר עד סיום המחצית.

קצורין החליט לשלוח את פייר וקנס, כדי לנטרל את ההתבססות על צ'ורצ'יץ' ולהתאים את השמי־ רה טוב יותר להרסון. בירנבוים מצא עצמו בבעיה, אחרי שבארמור ספג 4 עבירות ב־4 דקות. תומפסון, שהיה נורא, יצא (ד' 15), ומכבי בלי שני הזרים, אבל עם פעילות אינ־ טנסיבית של גורס מול שילוב לא מוצלח של אמישה וארליך, לצד הגנה מהירת רגליים (יחסית) של־ פייר־קנס, הביאה את מכבי ל־48–37 במחצית. הרסון הוסיף רק שתי־ ים מאז יצא צ'ורצ'יץ'.

תומפסון פתח טוב את החצי השני, בעיקר בגלל שהנפלד (שלוש עבירות) לא התייצב אליה. מכבי, עם שני הזרים בהרכב אחרי שהסתדרה טוב מאוד בלעדיהם, שמרה על קצב והפרש, אבל תומפ־ סון השתפר והשתפר ומכבי לא קיבלה נקודות ממקור קבוע. צ'ורה, עם הנטייה לעבירות תוקף וצעדים, נלחץ בידי תומפסון והרסון, קיבל רביעית, ושוב פייר במגרש. יחד עם שובו של נרב, כדי לעצור את תומפסון, שוב פתחה מכבי פער, כשהיא מונעת מצוין בידי אלימלך, שחזר לעניינים אחרי שרם זב מרא־ שו במוצאית הראשונה ממכה של אמיר כץ, שהתנצל בכל לב.

ארליך סיים עם מספרים יפים, אבל לא היה דומיננטי כמו בנצחו־ נות האחרונים. הרמן, בסידרת זרי־ קות לא אחראית, דפק להרצליה אפשרות להתקרב יותר משהגיעה (67–73, ד' 34). בשלב הזה פתר קצורין את בעיית ההתקפה על־ידי שליחתו של ג'מצ'י פנימה, והנקו־ דות אכן הגיעו. דורון גם נתן מא־ מץ מיוחד בהגנה מול כץ, שסיים בלי אף שלשה. והיה גם 100% למכבי מהקו, עוד עניין לא רגיל.

תוקף של אמישה, החטאה שלו, ודאנק עצום של קולמן, סימנו את תחילת הסוף והרצליה ירדה מוכה, כפי שלא חלמה לפני המשחק.

ג'ון הרסון בפוזה מרשימה מול ג'מצ'י אתמול בהיכל, אלא שהרצליה לא ממש הרשימה
צילום: בן אוסקר

מכבי ת"א	95 (48)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
ג'מצ'י	9-4	5-2	5-5	–	3	2	19
חאל	10-7	3-0	2-2	–	2	2	16
קולמן	3-6	2-1	–	7	1	2	13
צ'ורצ'יץ'	10-5	–	4-4	5	1	1	14
גודס	6-5	–	4-4	1	4	1	10
הנפלד	6-3	1-1	2-3	5	1	1	8
קס	2-2	–	2-2	5	1	–	6
איסקר	1-0	1-1	–	2	5	1	3
פייר	1-1	–	–	4	–	1	2
רמון	1-1	–	–	–	–	–	2
בוקר	–	–	–	3	–	–	0
סה"כ	51-32	11-4	19-19	28	20	17	95

בני הרצליה	75 (37)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
הרסון	10-6	–	14-11	8	1	1	23
תומפסון	8-4	5-1	8-6	6	1	5	17
כץ	11-5	2-0	6-6	2	–	1	19
ארליך	4-4	1-0	4-2	–	6	3	10
הרמן	2-1	5-1	–	–	2	–	5
אמישה	3-1	1-0	–	–	–	1	2
שרנבקר	1-1	–	–	–	–	–	2
בארמור	–	1-0	–	1	–	2	0
זהר	–	–	–	–	–	–	–
סה"כ	30-22	15-2	25-12	19	12	13	75

% מהשדה: ת"א 58, הרצליה 44. מהעונשין: ת"א 100, הרצליה 78. חטיפות: ת"א 4, הרצליה 5. גנבות: ת"א 0, הרצליה 3 (הרסון 2). שופטים: ראובן ויחוטניק וידון זריף. 2,200 צופים ביד־אליהו.

החיקוי של תומפסון לקולמן

לפני המשחק התחילו הספקולציות. אוהדי הרצליה חוששים. אחר טוען: 'מכבי יבואו עצבניים ויפרקו לנו את הצורה', השני גורס: 'לא יכול להיות שהנפלד ודניאל יגמרו שוב עם 5 נקודות יחד'; שלישי מגבא: 'נוריס קולמן חייב להוכיח שהוא סחורה. אין לנו סיכוי'.

גם אוהדי מכבי חוששים. הראשון: 'אין סיכוי שהם ישנו כל כך מהר מהקרשים'. השני נותן ניחוש של הפוך על הפוך: 'אנחנו בחיים לא יכולים לנצח פה. הרצליה יבואו כטירוף. אפי ישגע להם את השכל שזה הצ'אנס של החיים שלהם'.

על המגרש, האמת מתחבאת באמצע. פול תומפסון לא היה במוסקבה, אבל בחצי הראשון עשה חיקוי כמעט מושלם של הגוף־ עה של קולמן שם ובכל פעם שעלה בדעתו לנסות להחזיר את החפץ העגול לחישוק, מצא מולו את זרועות התמנון של הגולה, והאיש המשתפר של הסיבוב השני, סיים עם 5 נקודות ורק איבוד אחד פחות.

צ'ורצ'יץ', אחרי מבול הגגות תוצרת רוסיה, נהנה לדחוף את הרסון הדקיק, עשה סלים והבריחה של מכבי התחילה עם עבירה רביעית של דוי בארמור, שגוררת וולה אדיר לארגז המים. מספי־ כה עם קול נפץ מכיוון בקבוק הפורמולה שמתנפץ לו בהכינה על קירות ההיכל, מתקדמת עם סידרת קללות גסה מהרגיל לכיו־ ון וירובניק וממשיכה עם התפרקות ממושכת, של הקבוצה הזויה שעדיין לא נוצחה בשנת '95. ואחרי שאופטיית פיני חוזו נשללה עוד בתחילת העונה, נותרה הקבוצה של אפי עם ברירת המחדל שלה, מיקי הרמן, שמשליך שלשות מ־9 מטר לקרש וסטינג שלכ־ טר, שבקיץ יתרכז בחבישת רגליהם של דניאל, גורס וג'מצ'י.

לרדי היה ערב לא קל. מהיציע, החל מהדקה החמישית, עוזר אותו הבן־דוד. בקושי מטר שישים, מעוטר בשעון קיץ על הזרוע ולנו מספרים שמרובר באחר שמוכר יותר ממיליון עותקים מכל שיר ראפ. אפי היה מוותר על האסיסטנט החדש וביום ראשון הבא תתייצב הרצליה, בלי אויב הציבור, לתוך ספקולציה חדשה: האם מכבי ת"א יכולה להביס פעם שניה תוך שבוע ולסגור 0-10 כמעט עשרה חודשים, נגד מה שנקרא 'קבוצת צמרת'.

■ חגי סול

קצורין: יש לנו אמון מלא בבוריס קולמן

מולי קצורין: "שיחקנו נגד קבו־ צה טובה, לא צריך להקל ראש בהר־ צליה. חששנו מהמשחק, כי הרצ־ ליה קבוצה טובה והם תפסו אותנו במצב טוב כדי לנצח. באנו במצב קשה, אבל כבר בחדר־ההלבשה ראיתי שהשחקנים רוצים. אני מקו־ וה שזה יתן לנו ביטחון, כי המשחק היותר חשוב נגד הרצליה הוא בש־ בוע הבא, בגביע. אני בטוח שבמש־ חק הבא נשחק טוב יותר". לגבי נו־ ריס קולמן, אמר מולי: "נוריס עבר תקופה לא קלה ולא אופיינית. יש לנו אמון מלא בשחקן הזה ואנו בטוחים שהוא יחזור. כל מי שמשׂ־ חק כדורסל יודע שקשה לשחק כש־ אין ביטחון וכשיש, אפשר לעשות דברים מרהימים".

אפי בירנבוים: "שיחקנו נגד אחד המשחקים החלשים שלנו. לגבי משחק הגביע בשבוע הבא, אמר אפי: "אולי התרגלנו ליראו־ הו ונצליח לעשות משהו".

■ שלומי ש[illegible]

נמשכות עבודות הפירוק בחיפה

מאת נועם רגב

"הפועל חיפה מתה, אבל לפחות זהו מות קדושים". כך מילמל אחד האוהדים, לאחר ששמע שעמק־יז־ רעאל ניצחה והורידה באופן כמעט סופי את קבוצתו ללאומית ב'.

יש הרבה אמת במשפט שפלט האוהד המתוסכל. הפועל חיפה, ללא אימונים סדירים ותנאים מי־ נימליים לקיום, וללא שני זרים, הפסידה אתמול להפועל ת"א, אבל היא היתה המנצחת האמיתית במש־ חק. השחקנים, שלא קיבלו משכו־ רות במשך קרוב לחצי שנה, עלו ונלחמו למען הכבוד העצמי שלהם ולא היו רחוקים מלהפתיע את הי־ ריב האויש.

הסיפור האמיתי התרחש בכניסה לאולם, שם הוצבה קופת התרמה ובה נאסף סכום של כ־2,000 שק־ לים למימון אגרת השיפוט. את יתו־ רת הסכום שילם משה לב ואיפשר בכך את קיום המשחק. ליד הקופה הוצבו שלטי מחאה נגד ראש העיר, עמרם מצנע, ומדיניותו. "אבא חו־ שי מתהפך בקברו על מה שעשית", נכתב באחד השלטים.

מה שבטוח שאותו אבא חושי, שהיה בעבר פטרון הקבוצה, היה גאה אתמול בשחקני חיפה. החמי־ שיה הישראלית ידעה לחזור מפי־ גור 32–18 (דקה 11), שנפתח לא־ חר מטווח של 6 שלשות (3 ארודי־ טי) מול איזורית רופפת, עד ל־36–41 במחצית. שמעון אמסלם, בזריקה וו משוגעת מ־8 מטרים עם סיום המחצית, השאיר את חי־ פה בתמונה.

למחצית השניה עלו שתי הקבו־ צות ללא זרים, כאשר בהפועל ת"א נרבק ואגנר, שקלע 16 נקודות במחצית הראשונה, בחולשת גב, ג'ונסון. חיפה, עם שני כהן המצו־ פה שלפחות לו העונה הזאת עושה טוב, צימצמה עד 60–65 (33) ד' היריבה המפוזרת. עייפות של הה־ ויכולתו המצויינת של ליאור בר־ ריטי, במשחק כמעט מושלם, הב־ להקפיץ את התוצאה עד 13–64 בתוך שתי דקות. לייזי גורדון, בכ־ בצעי יחיד, עוד הצליח לצמצם את התוצאה וזכה לראשונה השנה לת־ חיאות כפיים ברוממה לאור שהו־ לף. בעונה הבאה לא בטוח שה־ בחיפה למי למחוא כף.

רצי בהנא: "יש לנו עוד אינ־ משחקים לסבול ואני מעריך את תו־ אחד מהשחקנים שסובל איתי ותו־ עוזרי". יאיר שרון: "המטרה שלנו היתה לעבור את המשחק בשלום ואני שמח שהצלחנו בכך".

הפועל חיפה	75 (36)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
גורדון	10-7	2-1	–	–	2	1	17
אמסלם	12-6	1-1	4-1	5	1	2	16
אלוש	9-5	4-1	6-3	3	1	7	16
שני כהן	10-4	2-1	4-3	12	6	1	14
פלד	2-2	[illegible]	[illegible]	3	–	–	4
פירון	3-2	–	–	–	–	1	4
ליבנה	3-3	2-0	2-2	2	–	1	4
סטופ	–	–	–	–	–	–	–
סה"כ	49-32	11-4	14-9	25	10	8	75

הפועל ת"א	84 (41)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
ואגנר	9-6	3-2	4-4	1	–	4	22
אהדוטי	2-2	6-5	2-2	1	1	3	21
כץ	2-1	4-1	12-11	3	2	3	14
ג'ונסון	8-3	5-1	2-2	10	2	1	11
מלישר	9-5	–	3-1	11	–	1	11
קרוגר	–	2-1	–	–	–	1	3
ספיר	–	–	–	2	–	–	–
מפיח	–	–	[illegible]	–	–	–	–
סה"כ	30-18	23-10	23-20	31	5	13	84

% מהשדה: חיפה 51, ת"א 51. מהעונשין: חיפה 64, ת"א 86. חטיפות: חיפה 7, ת"א 5. גנבות: חיפה 0, ת"א 0. שופטים: עידו ברגמן וג'וזף עלימי. 800 צופים ברוממה.

חנוך וחניכיו

עמק־יזרעאל הוסיפה עוד יריבת צמרת לרקורד. הפעם נכנעה שם ראשל"צ לחנוך מינץ, שבאמת מוציא מקבוצתו 120 אחוז

מאת אליאס חורי

האולם בעמק־יזרעאל חגג אתמול ניצחון מדהים נוסף על יריב צמרת. אחרי גליל עליון והפועל ירושלים, נכנעה אמש בעמק גם מכבי ראשל"צ, 88-97.

דווקא מכבי ראשל"צ פתחה את המשחק בהסתערות על סל גבת, בליווי הפגזה כבדה של ג'ראלד פאדיו. אלא שההרעשה הזו לא הפחידה את חניכיו של חנוך מינץ, שעם הרבה מחשבה וסבלנות הצליחו להדוף את המתקפה ולצאת להתקפות נגד.

טיפין טיפין הם נכנסו למשחק. דריק גרווין התעורר, לאחר שהגיע לחימום באיחור ועם כניסתם של גיל סלע וגילי שווי רצמן, היה ברור שרית ההפתעה יהפוך בסוף הערב לטעם ממשי.

האורחים הגיעו לעמק בלי אסף ברנע, פתחו בשמירה איזורית והקשו את החיים על שחקני העמק, לפחות בפתיחה. היתרון של האורחים מתחת לסל, ג'יימס גאלי, עשה את שלו, ויחד עם משה ברנר ודני גוס, עלתה ראשל"צ ברקה הי5 ליתרון 7-19.

חניכיו של חנוך מינץ לא הרימו ידיים והחלו לצמצם. גרווין, בעיקר הוא, הצליח להחזיר את גבת למשחק, ולהעמיד את הפיגור על 3 נקודות בלבד, 22-25, ברקה הי9.

משחק העמק קיבל תנופה מגיל סלע, שחיפה על ערב בינוני של רודני מוגרו ובמחצית הראשונה ירדו האורחים לחדר ההלבשה ביתרון 46-51 בלבד, יתרון שהשאיר מקום לאופציות מקומיות.

דריק גרווין פתח את המחצית השניה בסל יפה, אבל דני גוס ענה מיד בשלשה, 48-54 לראשל"צ. גיל סלע התעקש, והצליח להקטין עד 63-64 ברקה הי27, כשהקהל מוותר על אופציית הי־ שיבה ומשתולל ביציעים. גם גילי שוורצמן הפסיק לשבת, קם מהספסל והחל להריץ את המכונה מהעמק מהר יותר.

ברקה הי29 שיוויון ראשון במשחק, 66-66, מסל של דריק גרווין, והוא עצמו גם העלה בשלשה מלהיבה ליתרון 66-69 לעמק.

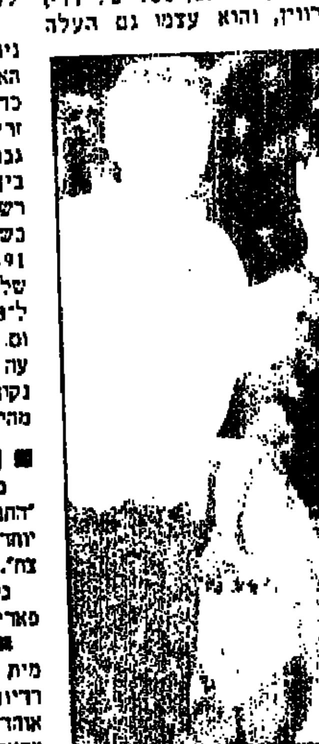
ראשל"צ איבדה כיוון. שחקניה לא הצליחו לפרוץ את ההגנה האמביציונית של העמק, איבדו כדורים וכשכבר הגיעו למצבי זריקה, קלעו האחוזים נמוכים. גבת החזיקה בשיניים יתרון שנע בין 5 ל־6 נקודות. ברקה הי38 רשם מוגרו 89-82 וקרני צימצם בשלשה ל־89-85. גיל סלע רשם 85-91, אבל משה ברנר בסל שלוש, עם עבירה כבונוס, צימצם ל־91-88 בלבד, 43 שניות לסיום. אלא שברנר החטיא את הקליעה מהקו ואת ההזדמנות לאו־בע נקודות רצופות, גבת הגיבה בסל מהיר, ובסיום ניצחה 88-97.

■ מינץ: מגיע לנו

מאמן גבת חנוך מינץ: "החבר'ה נתנו משחק מצויין, בעי־ קר בחצי השני ומגיע להם לנ־ צח".

גיל סלע: "הצלחנו לעצור את פאדיו וגאלי עם הרבה הקרבה".

■ א.ס. רמת־השרון, מלאו־ מית ב', שנענשה בשני משחקי רדיוס בפועל, בגלל התפרעות אוהדים, תקיים את משחק הרדיוס הראשון, מחר נגד מכבי קרית־ מוצקין, בהיכל הספורט בחולון ולא בראשל"צ.



חנוך מינץ: הנה המועמד לתואר מאמן העונה

עמק יזרעאל	97 (46)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
גרווין	11-16	2-2	14-13	4	1	1	36
מוגרו	12-4	1-2	4-4	1	–	1	[illegible]
גאליגו	2-3	1-1	4-5	1	1	1	6
גיל סלע	4-6	2-1	6-7	5	–	3	14
יעקובס	1-2	–	–	1	2	1	4
אבוחצירה	1-1	1-1	–	1	1	–	3
שעב	1-1	–	–	1	–	2	2
[illegible]	1-0	–	–	2	–	–	0
סה"כ	42-22	11-9	26-16	15	1	11	97

מכבי ראשל"צ	88 (51)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
פאדיו	4-1	12-4	6-6	4	1	2	26
גאלי	4-4	–	13-9	5	1	1	[illegible]
גוס	3-1	2-1	3-2	–	1	1	11
קרני	2-1	1-1	1-3	–	1	1	[illegible]
רשטיק	1-8	1-2	1-1	–	1	–	10
טפר	1-3	1-1	1-4	–	–	–	6
נבון	–	–	1-2	–	–	–	1
רוטמן	0-2	1-4	–	1	–	–	0
סה"כ	46-24	11-21	12-22	11	7	9	88

% מהשדה: עמק־יזרעאל 51, ראשל"צ 52. מהעונשין: עמק־יזרעאל 76, ראשל"צ 72. חטיפות: עמק־יזרעאל 14, ראשל"צ 5. גנבות: עמק־יזרעאל 1, ראשל"צ 1. שופטים: אמנון קמינר וקובי רייניש. 600 צופים בגבת.

בילי בדורכים

בילי תומפסון החזיר אמש את הפועל ירושלים לחיים, לאחר שהחטיף מנה נוספת להפועל אילת המוכה, עם 30 נק' אישיות

מאת יהודה גולן

הפועל ירושלים החזירה לעצ־ מה מעט ביטחון לקראת חצי הג־ מר בגביע המדינה מול הפועל חולון בשבוע הבא, כשניצחה את הפועל אילת במלחה 70-82.

זו היתה הצגת יחיד של בילי תומפסון, שקלע 30 נקודות בא־ חוזים מרהימים, קלט 15 ריבאונ־ דים והיה בעצם כל ההבדל בין אילת לירושלים. אילת פתחה כשמירת לחץ, אבל תומפסון גי־ לה מהר מאוד שראוסס לא אוהב לשמור. בילי שלט באיזור הצבע, קיבל אסיסטים מצויינים מרועי אייל וכך הצליחה ירושלים להו־ ביל כל העת, כאשר בילי רושם לזכותו 12 נק' ברקה הי7.

איציק כהן, שהיה אומלל בנ־ סיון לעצור את רדנקו דובראש שהניע כדורים היטב, יצא לנוח, ואילו ווילי סימס נכנס באילת וניסה לשלוח כדורים פנימה לקנדי וראוסס, אלא שהשניים היו ביום קליעה מחריד, החטיאו מתחת לסל בכל פעם מחדש ועל הריבאונד השתלטו בקלות תומפ־ סון ויוברט רוברטס (יחד 25 ריב'). כל נסיונותיו של מאמן אי־ לת, ישראל לב, לשנות את צורת המשחק, לא הועילו. גם אורי להב וניא קנטור שניסו להפעיל את קנדי, ראוסס ומטלון, נתקלו במלכודת הקטלנית שייצרו תו־ מפסון ורוברטס.

אילת המשיכה למשחק לא מאורגן, כשג'ונתן דלזל סוגר את ארי רוזנברג ומונע ממנו זריקות. העובדה שארי סיים את הערב עם 2 נק', היא אחד הגורמים לכך שאילת לא הצליחה לאיים על יתרון ירושלים משך רקות ארו־ כות.

בשלב זה בא לידי ביטוי רועי אייל המהיר, שהולך ונכנס לנע־ לין הגדולות של פפי תורג'מן הפצוע. אייל המשיך לפטם את תומפסון בכדורים, ובילי קלע 20 נקודות במחצית, אבל ספג עבירה שלישית כבר ברקה הי14. בחצי השני ניסתה אילת להרביק לו את הרביעית, בנסיון נואש לנטר־ לו.

ברקה הי26 צימצמה אילת ל־ 48-47, אבל בילי, חכם ושקט, שמר על עצמו והמשיך לקלוע. ירושלים התאוששה, 51-60, רועי אייל ספג עבירה רביעית ויצא לנוח, ורוזנברג קלע סל ראשון ואחרון ברקה הי31.

אילת עברה לשמירת לחץ כמעט 2 רקות לסיום, וזה היה מוקדם מדי. תומפסון סחט עבירה והמשיך לקלוע, 67-78 לירוש־ לים. כשקידר הוריד את תומפסון, דוברואש, דלזל ורוברטס, לקול תשואות הקהל, והעלה את היל־ דים, הצליח סימס, שהיה חלש מאוד, לצמצם מעט עד ל־70-82 ולא יותר.

■ תומפסון: בעזרת האל

בילי תומפסון: "סוף סוף חזר־ נו לעצמנו. שיחקנו קבוצתי, למ־ רות שקלעתי 31 נקודות. כשהם סגרו אותי הגיע דלזל וידע לק־ לוע סלים חשובים בזמן הקריטי. תודה לאל, שבעזרתו ניצחנו".

ישראל לב: "תומפסון ורוברטס חיסלו אותנו בריבאונד. הח־ טאנו המון וחטפנו התקפות מת־ פרצות. זו הסיבה שהפסדנו".

בילי תומפסון: 30 נקודות בערב מעולה במלחה

הפועל ירושלים	82 (43)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
תומפסון	6-6	2-2	14-12	15	1	1	30
דלזל	1-1	3-5	3-3	1	2	2	20
רוברטס	7-6	–	3-1	10	2	2	15
אייל	3-2	2-0	2-2	3	7	2	6
דוברואש	2-0	1-1	2-2	2	3	3	5
יגן	1-1	1-0	–	1	–	–	2
בגו	1-1	–	–	–	–	1	2
שדה	1-1	–	–	1	–	1	2
סה"כ	22-14	11-18	24-22	32	15	12	82

הפועל אילת	70 (36)						
שחקן	מ-2	מ-3	עונש	ר'	אס	אי	נק
ראוסס	12-7	5-1	6-4	5	–	–	21
קנדי	11-7	–	4-4	6	1	2	18
סימס	5-5	–	5-6	2	2	3	9
אבגרן	6-3	–	1-1	1	1	2	7
קנטור	3-1	–	–	3	1	–	4
זה	1-0	1-1	–	1	–	–	3
ראובני	4-1	1-0	–	1	4	–	2
מטלון	4-1	–	–	1	1	–	2
להב	1-1	1-4	–	–	1	–	2
סה"כ	43-25	8-2	21-14	19	12	7	70

% מהשדה: ירושלים 65, אילת 48. מהעונשין: ירושלים 91, אילת 66. חטיפות: ירושלים 5, אילת 13. גנבות: ירושלים 2, אילת 0. שופטים: שלום וולצר וג'וזף אבו־ערב. 1,500 צופים במלחה.

		משׂ.	נצ.	הפ.	סלים	נק.
1.	מכבי תל־אביב	22	20	2	1670-2068	42
2.	מכבי ראשל"צ	22	15	7	1861-2098	37
3.	הפועל תל־אביב	22	15	7	1816-2017	37
4.	גליל עליון	22	14	8	1821-2072	36
5.	הפועל חולון	22	14	8	1786-2010	36
6.	בני הרצליה	22	14	8	1884-2092	36
7.	הפועל ירושלים	22	12	10	1808-1819	34
8.	הפועל אילת	22	12	10	1851-1937	34
9.	מכבי ירושלים	22	11	11	1946-2021	33
10.	מכבי רמת־גן	22	9	13	1967-2063	31
11.	עמק יזרעאל	22	8	14	1931-1901	30
12.	הפועל חיפה	22	7	15	1851-1790	28
13.	הפועל גבעתיים	22	4	18	2099-1953	26
14.	בית"ר רמת־גן	22	–	22	2902-1353	22

הפועל חולון – גבעתיים	86–104
הפועל ים – הפועל אילת	70–82
מכבי ת"א – בני־הרצליה	75–95
גליל עליון – בית"ר ר"ג	65–133
הפועל גבת – ראשל"צ	88–97
הפועל חיפה – הפועל ת"א	84–75
מכבי ר"ג – מכבי ירושלים	71–93

מכבי ראשל"צ – גליל עליון	
מכבי ת"א – בית"ר ר"ג	
מכבי ירושלים – הפועל חיפה	
הפועל ת"א – הפועל גבת	
בני־הרצליה – הפועל ירושלים	
הפועל אילת – הפועל גבעתיים	
מכבי ר"ג – הפועל חולון	

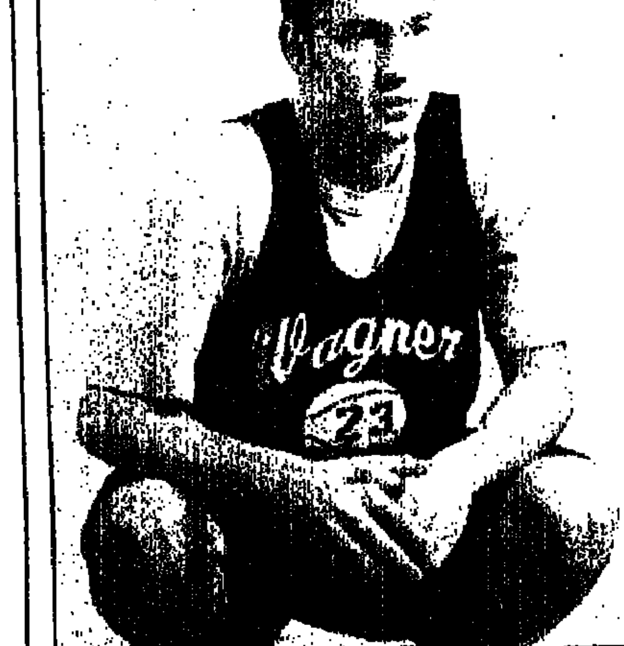
■ סטטיסטיקה: רונן הלל, שלומי שמחי, רועי בן־ארצי

אור לגויים

אור רוביניץ', שעד היום נהגו להצמיד את שמו לאלה של הוריו, פיקו שהיה מנהל הפועל ת"א ונני, בתו של מאמן הכדורגל, אלי פו־ קס (ז"ל), חופס עצמאות. אור (18), שהחל את דרכו בהפועל ת"א, משחק השנה בארה"ב, בתפקידו כרכז וקלעי, ב"סון וגנר" – היי־ סקול בסטייטן־איילנד, שסיים בין שלוש הראשונות בליגה האיזורית, ועלה לפליי־אוף של ניו־יורק.

וככן, במסגרת שלבי הנוק־ אאוט, פגשו שחקני "סון וגנר" בתלמידי בית־הספר של "קנדי", באולם בברונקס. מספר אור: "הם סיימו ראשונים בליגה שלהם ואף אחד לא נתן לנו סיכוי גנרם. המשחק היה באולם קטן, כולו מלא אוהדים שלהם, על הקווים, השחקנים, המאמנים, הקהל וגם השופטים, כולם היו שחורים. הם די זילזלו בנו, כי אנחנו מסטייטן־ איילנד, אבל גם קיללו וזה היה מפחיד. טוב שאני לא מבין את כל הקללות. בכל מקרה, היה צמוד והם נלחצו כי הובלנו בהפרשים קטנים ו־20 שניות לסיום הם היו שוו בשלשה, 57-57. קיבלתי כדור, עשו עלי פאול, מכה חזקה באף והתמלאתי דמעות. קלעתי את הראשונה, והם לקחו פסק זמן, כדי שאצא מהפוקוס, אבל זה רק עזר לי להתאושש וקלעתי גם את השניה. הם חיפשו זריקה מהירה אבל החטיאו, לקחנו את הריבאונד וניצחנו 59-57. גם בשנה שעברה ניצחתי ככה את אליפות ת"א".

על השלב הבא באליפות מספר אור: "זה יהיה נגד בית־הספר "לינקולן" מברוקלין ומשחק שם גארד בשם סטפן מייברי. תזכרו את השם הזה, כי אומרים עליו שהוא כבר עכשיו יכול לשחק ב־N B A. אם אקח חתימה שלו, יום אחד היא עוד תהיה שווה הרבה כסף. אני מקווה שכל הסקאוטרים שיבואו למשחק הזה כדי לראות אותו, יתרשמו גם ממני. זו תהיה הזדמנות יוצאת מהכלל עבורי". ■ קובי שם טוב



אור רוביניץ' במדי בית"ס: לא נותנים לנו סיכוי צילום: יוסי אלוני

ניצחון טכני למכבי ר"ג

גם ארבע העבירות הטכניות שנשרקו נגד מכבי ירושלים, לא יכולות לקחת ממכבי ר"ג את הקרדיט שמגיע לה על משחק מצוין וניצחון משכנע, שרק מגדיל את תחושת פספוס העונה של ר"ג

מאת מוסיק לוי

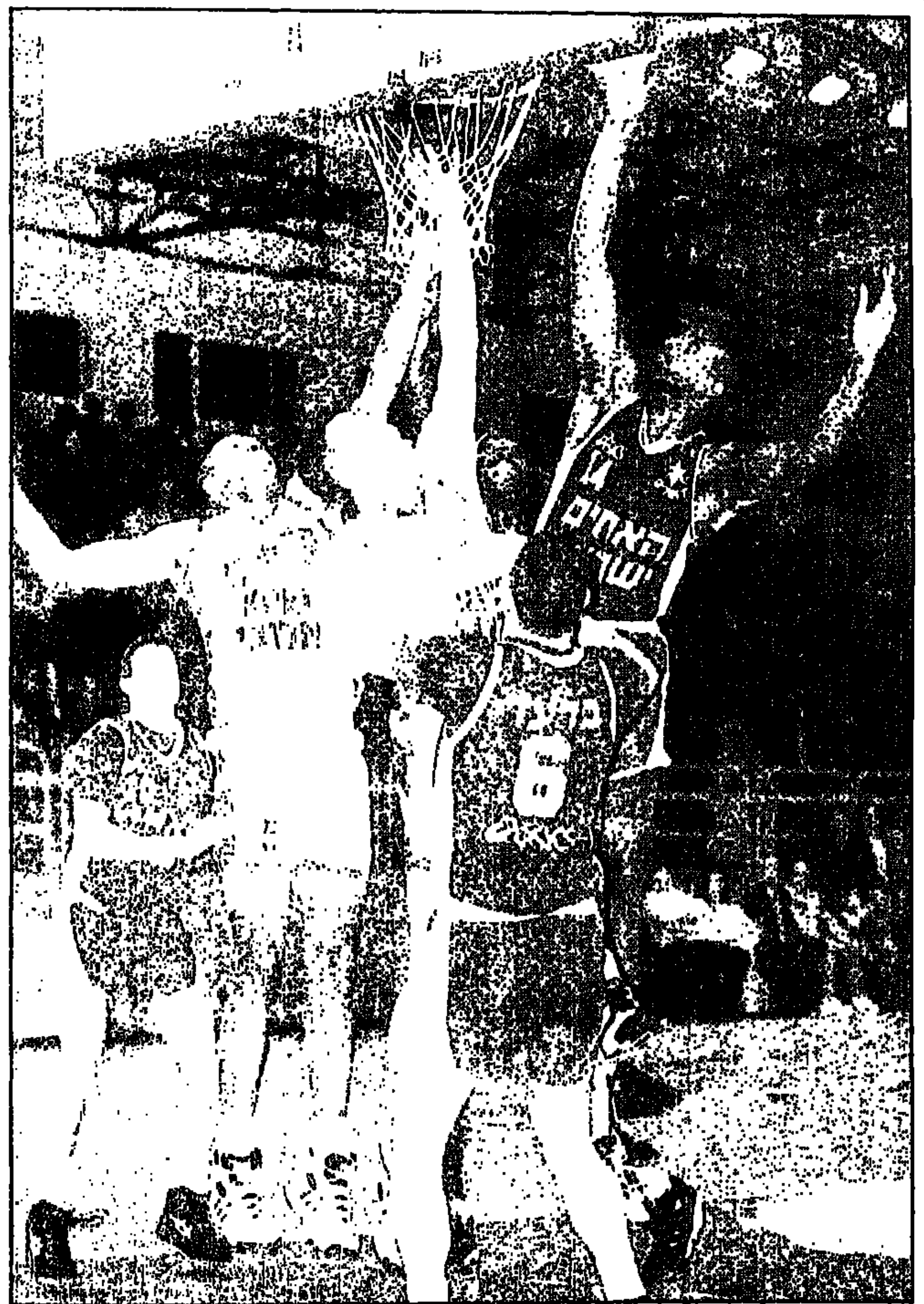
רק עכשיו מתחילה מכבי אלוני רמת־גן להבין עד כמה העונה הזו היתה פיספוס מבחינתה. מול מכבי ירושלים, הלהיט של הליגה בתקופה האחרונה, זו שרבים אמרו עליה כי היא משחקת את הכדורסל היפה בארץ, היתה לרמת־גן במה נהדרת להוכיח שהיא קבוצה לא פחות טובה מירושלים, שהיא משחקת לא פחות יפה ושהמיקום שלה בטבלה, אי שם למטה, לא משקף את הפוטנציאל האמיתי של הקבוצה הזו.

ולתבוסה שהנחילה רמת־גן לירושלים (71–93), חשוב להדגיש, לא היה שום קשר למהומה שהתחוללה במחצית השניה ואשר במהלכה חטפה ירושלים 4 עבירות טכניות. רמת־גן ניצחה בזכות עצמה.

מעל הכל זו היתה הצגה פרטית מרשימה של למונט סתרוטרס, ששבר את כל סוגי השמירות האפשריות עליו והגיע מרחק של נגיעה מטריפל־דאבל נדיר. אבל בלעדי התרומה של דייויד ברוקס, שסוף־סוף נתן לרמת־גן את מה שחיפשה ממנו מתחילת העונה, ללא מנת הנקודות הרגילה של ג'יי ג'יי יובנקס ובלעדי הערך המוסף שנתנו לה גור שלף, מוטי בן־בסט, וגרג קורנליוס וניר רכליס מתחת לסל, וזה עוד בלי להזכיר את המשחק הקבוצתי, רמת־גן לא היתה מנצחת בצורה קלה ומשכנעת שכזו.

עד הדקה ה־13 (27–27) עוד היה לנו משחק שקול, עם יתרון שעבר מצד לצד, אבל ברגע שאלי קנטי עבר לאיזורית 2–1–2 (וכשמדובר בקבוצה מפרגנת כרמת־גן זה מצליח בדרך־כלל) ומהעבר השני ניסה יורם חרוש איזורית למשך שתי דקות ועזר ליובנקס ולרמת־גן להיכנס למשחק, נפרדו שתי הקבוצות. רמת־גן, עם יובנקס ואחר־כך סתרוטרס, עשתה ריצה של 2–15 תוך שלוש דקות, עלתה ל־42–29 (דקה 16) ולהפסקה ירדה ביתרון 51–41.

ירושלים התקרבה עד 55–48 בדקה ה־24, אבל האיום לא נראה ממשי ורמת־גן ברחה בלי הרבה בעיות עד 67–50 (27). דקה אחרי כן חטפה ירושלים 4 עבירות טכניות בפרק זמן קצר (דאוסן, דרור כהן ופעמיים יורם חרוש, שהורחק), רמת־גן הגדילה את יתרונה ל־72–54, ואחרי ששככה המהומה והמשחק איבד מערכו הספורטיבי, אפשר היה להנות בעיקר מהמבצעים האישיים של סתרוטרס ומהטבעה אחת מרהיבה שלו, כי הסיפור ממילא היה גמור כבר מזמן. בסיום – 93–71 מוצדק לרמת־גן.



חגיגה מתחת לסל בוינטר: שון גרין ממכבי ירושלים (14) עולה לסל, דרור כהן (6) משקיף, ושני שחקני ר"ג, גור שלף וג'יי ג'יי יובנקס (5) מחכים לריבאונד. משמאל: אבנר סבן צילום: חגית כתב

מכבי ר"ג	93 (51)						
שחקן	מ־2	מ־3	עונש	ר'	אס	אי	נק
סתרוטרס	11-4	4-1	14-13	9	9	3	30
יובנקס	10-5	4-2	7-5	5	2	3	21
שלף	6-5	–	5-5	2	3	5	15
ברוקס	7-5	3-1	2-1	10	2	1	14
בן־בסט	1-1	1-1	–	1	–	–	5
רכליס	7-2	1-0	–	5	1	1	4
קורנליוס	4-1	–	1-0	5	1	–	2
שורץ	1-1	–	–	1	–	1	2
סה"כ	47-24	13-7	29-24	38	18	14	93

מכבי ירושלים	71 (41)						
שחקן	מ־2	מ־3	עונש	ר'	אס	אי	נק
גרין	12-4	5-1	5-5	3	1	4	16
ד.כהן	10-5	–	6-4	3	3	2	14
דאוסן	9-3	3-1	4-4	8	–	1	13
שמוחי	6-4	3-0	7-3	–	2	–	11
א.גלול	9-4	–	2-1	7	–	–	9
בקשר	2-7	–	2-1	2	1	–	5
סבן	1-0	2-1	–	1	1	1	3
סיימן	1-0	1-0	–	–	1	–	–
גוטשטיין	–	–	–	–	–	–	–
סה"כ	50-22	14-3	26-18	24	9	7	71

% מהשדה: מכבי ר"ג 51, ירושלים 39. מהעונשין: מכבי ר"ג 82, ירושלים 69. חטיפות: מכבי ר"ג 5; ירושלים 2. בגנות: מכבי ר"ג 6 (ברוקס 3); ירושלים 0. שופטים: שי שטריקס ושלמה אפריאט 600 צופים בוינטר.

שוב ניצחו בלי גרשון

מה כותבים על משחק שהכל לפתוח בשבילו את האולם ולהביא שופטים מחוץ לעיר? שאפילו לפרוטוקול כבר נמאס משכמותו? העונש הזה, בית"ר ר"ג, הגיע גם לכפר־בלום ונכנע 65–133 לגליל (36–64). מאמן הגליל, פיני גרשון, העדיף לראות את ראשל"צ בכבת, ליף ודארן דיי לא קמו מהספסל ומאלוביק לא התלבש. היחיד שהיה רציני הוא המשקיף ברוך זלינגר, שהגיע כהרגלו בחליפה ועניבה והודיע שבשבילו ר"ג וריאל הן אותו דבר.

לגליל: לוי־מאייר 29, אגמי 24, עמיאל 18, קטש 16, מוכתרי 15, דווייר 12, פנובקה 12, שפירא 7. לר"ג: אמסלם 26, חן 11, פרס 7, ורדי 7, חי 6, ארליך 6 ודיין 2. שפטו: בנבנישתי ולוי־קידר, 400 צופים בכפר־בלום. ■ איציק בריתנא

חמש דקות עם פיני לוי

5 דקות שלמות שיחק אמש השחקן הנקנס ואלה היו הדקות המעניינות היחידות במשחק

מאת ערן להב

כבר מהדקות הראשונות אבד המתח במשחק, והקהל החולוני הקנאי החל לדרוש את שיתופו של פיני לוי, שהעז בשבוע שעבר להתעמת עם רלף קליין וחטף קנס מנופח. מאמני חולון נעתרו בדקה ה־15. לוי לא איכזב ונתן חמש דקות מצויינות עד ההפסקה, עד שנעלם כלא היה אחריה.

חולון, שחששה מושפלת אחרי התבוסה בירושלים, עלתה עם אש בעיניים ומוכנה לקרב, אבל מהר מאוד התברר לשחקניה, שבגבעתיים לא תגלה כל התנגדות ממשית. ערי גורדון, דייויד ת'דרקיל ואורן אהרוני, ששולב בחמישיה הפותחת במקומו של תומר שטיינהאור, פתחו בטירוף ורצו ל־31–8 בדקה החמישית. מולם עמד גארי פלאמר לבד, כשחבריו לא היו במגרש.

בהמשך המחצית הראשונה איבדה גם חולון מההתלהבות, בעיקר בגלל המשחק המאופק של שלטון ג'ונס, תומר שטיינהאור ודורון שפע. כניסתו של פיני לוי עוררה מעט את חולון, אבל פלאמר המשיך לצבור נקודות והותיר את קבוצתו בפיגור סביר משהו מבחינתה, 20 נקודות (58–38).

חולון פתחה חזק גם את המחצית השניה, הפעם בניצוחו של שלטון ג'ונס, שהתעורר לחיים. ג'ונס קלע, קלט והטביע, ושיפר בכך את מאזנו בצורה משמעותית לעומת המחצית הראשונה. לעומתו, נחלשו גורדון ות'דרקיל, והפער, שכבר עמד על 27 נקודות (81–54) בדקה ה־31, החל להצטמצם. פלאמר לא התעייף, ובעזרת האסיסטים של שרקזי והנקודות של אדלר הורידה גבעתיים את הפער למינוס 14, דקה לסיום, 86–100.

מאמן גבעתיים, אילן קובלסקי, ראה כי טוב ורצה להוריד את ההפרש עוד יותר. לשם כך הוא הכניס את פרישמן לחצי הדקה האחרונה, לא לפני שנתן לו הוראות, כאילו עתיד הרכז הוותיק לנהל התקפת ניצחון במשחק מכריע. פרישמן האזין בחיוך, נכנס, איבד והפער גדל ל־18 בסיום.

הפועל חולון	104 (58)						
שחקן	מ־2	מ־3	עונש	ר'	אס	אי	נק
ג'ונס	15-11	–	5-5	9	1	1	27
ת'דרקיל	5-2	6-4	4-2	8	3	3	16
גורדון	5-3	4-2	2-2	–	2	1	14
אהרוני	5-3	2-2	2-1	4	–	–	13
שפע	6-2	1-1	4-3	1	3	–	10
תומר	8-5	–	–	3	1	2	10
ברדיצב	2-2	–	–	+	1	–	4
פ.לוי	3-0	1-1	–	1	3	–	3
קרמר	2-1	2-0	1-1	+	–	1	3
גואטה	2-1	–	–	–	1	–	2
סה"כ	51-30	16-10	18-14	26	15	8	104

הפועל גבעתיים	86 (38)						
שחקן	מ־2	מ־3	עונש	ר'	אס	אי	נק
פלאמר	23-14	1-0	7-5	8	1	5	33
שרקזי	5-3	5-3	1-0	1	4	1	15
אדלר	5-2	3-3	–	–	–	–	13
פרישמן	5-3	5-1	1-0	–	–	1	9
אשכנזי	4-2	3-1	2-1	1	–	–	8
אסטס	2-1	1-1	–	3	–	–	5
זעמן	5-1	–	3-1	2	2	3	3
פרוחה	1-0	–	–	2	–	–	0
סה"כ	50-26	18-9	14-7	17	7	6	86

% מהשדה: חולון 59, גבעתיים 51. מהעונשין: חולון 77, גבעתיים 50. חטיפות: חולון 7 (ג'ונס 3); גבעתיים 3. בגנות: חולון 3; גבעתיים 2. שפטו: זאב טימן ועמי גלילי, 800 צופים בחולון.

שיפוט מהיר

היה זה אך טבעי, לפי עיניו של יו"ר איגוד השופטים, גבי קראוס, האיש שבר הפסיק לספור כמה הדרוריות שיפוט סיימו העונה הזו, יהפוך עוד החק ליגה (מכבי ר"ג – מכבי ירושלים), ממש בלי הסיבה, לעוד בדיחה עצובה.

בפרק זמן של דקה בחצי השני פסקו השופטים שי שטריקס ושלמה אפריאט, 4 עבירות טכניות נגד אנשי ירושלים. תחילה נגד ג'ו ראוסן ודרור כהן, ונומן, יורם חרוש, שביקש לדעת מדוע נפסקה עבירה נגד כהן, קיבל גם הוא טכנית וכעבור כמה שניות טכנית נוספת והורחק. תה הזדמנות הרחיק טריקס מהמגרש גם את ירושלים, רוני סטייניץ ולאחר המשחק טען שטייניץ שהוא לא הרחיק את שטייניץ, מה שהעלה גיחוך בקרב אנשי ירושלים. תו רגע, לא היה עוד טיבי למשחק.

חרוש התנצל בפני ביו בסיום, ולעיתונאים רק שהוא אינו מבין הורחק. שטייניץ היה לומר יותר: "אין ערך אצל שופטים בהתייחסות שלהם לגבי תגובות שחקנים. הם נתנו לנו ות בלי שום סיבה הרחיקו את חרוש תמוהה וגרמו לחיסול תר של המשחק. עד הם עסקו בחשבונאות לטובתנו". ■ משה

■ ביום ראשון הבא, ה־26.2, לא ייערך ליגה, בגלל משחקי גמר הגביע, שייערך ביום ביר־אליהו. בחצי הראשון יתמודדו ירושלים והפועל ובשני מכבי ת"א והרצליה.

המחזור ה־23 ייערך השבוע, ומשחקיו לו על פני שלושה ביום שני: מכבי ראשון גליל עליון; ביום מכבי ת"א – בית"ר (באולם עירוני) המשחקים ביום רביעי.

■ שלוש קבוצות השבוע לוועדת השמעת של האיגוד. הפ' חולון ירושלים בעקבות התנהגות אוהדים, והפ' ת"א בגלל מילוי פסק בורר לתשלום חובות לנגאר קוביץ' ועמוס פרישמן.

■ ליגה ארצית, חמישי בפלייאוף: עליון: הפ' יקנעם – צור־שלום 80–67; מיאל – מכבי ק. 86–77: מכבי כרמיאל – אליצור ק.אתא 92–81; תחתון: בקעת בית־שאן – מכבי טבריה 82–88; נצרת־עילית (בועז ינון נק') – בית אליעזר; דרום עליון: מכבי – אליצור אשקלון; מכבי פ"ת – מכבי 94–95; בני הרצליה – צור ים 83–80; תחתון: אליצור יבנה – ראשל"צ 91–85; פ"ת – הפ' אריאל 77–73; הפ' יהוד – דור 75–68. ■ בחתונת מחזור (19.30) בערוץ תשודר כתבה מיוחדת ירידתה של הפועל מהליגה. כמו כן תוחזר רה על מחזור... ית הסלים השבוע.

למשפחת דינרי
אתכם באבלכם הכבד על מותו של
עו"ד
רפי דינרי
אוקי־דוק השקעות בע"מ
אספייר השקעות בע"מ
בניר־אקולוגיה ישראל בע"מ

לנורית והילדים
משתתפים בצערכם הרב על מותו של
חברנו היקר והמסור
עו"ד
רפי דינרי
עופר ונירה קרז'נר
יעקב ורותי קורן

לנורית והילדים
כואב את כאבכם על מותו של
רפי דינרי
ז"ל
חבר לעבודה וידיד
ארצי ויין

לנורית דינרי והילדים
משתתפים באבלך הכבד במות בעלך
רפי ז"ל
מלי ובועז ויזר
ערן ויזר
וחברת "שפע" בע"מ

לנורית, אבי ועמירה
אתכם באבלכם הכבד על מותו ללא עת
של יקירכם
עו"ד **רפי דינרי**
י' ברוש תעשיות
ומשפחות ברוש

לבנצי שחם ומשפחתו
משתתפים בצערכם על מות הבת
ענת ז"ל
בית תל יצחק

יקירתנו
צלינה (צשה) גולדמן
לבית גולדברג
איננה
ההלוויה תתקיים מחר, יום שלישי, כ"א באדר א' תשנ"ה, 21.2.95, בשעה 12.45, בבית העלמין בקרית שאול.
נפגשים ליד השער.
המשפחה
יושבים שבעה בבית המנוחה,
רחוב עמל 19, גבעתיים.

לירון מגל
משתתפים באבלך במות
אביך
החברה הלאומית
לאספקת פחם בע"מ

לסיגל שחם
אתך באבלך הכבד על מות
אחותך
בית פליינג קרגו

ליהודה בן הרוש
אתך באבלך הכבד במות האח
דוד ז"ל
בתי זיקוק לנפט בע"מ
חיפה–אשדוד

ציבור העובדים הסוציאלים בישראל
משתתף בצערו של
עובדיה רבי
מזכיר האיגוד במחוז באר שבע והדרום
במות עליו
אביו ז"ל
איגוד העובדים הסוציאלים

אנו משתתפים בצערם של חברנו
ציון מטלון ומשפחתו
על פטירת
האח ז"ל
בית מולדת

קבלת מודעות אבל ל מעריב
177־022־3000
עד חצות

לאביגדור הרשקוביץ
משתתפים בצערך במות
אמך ז"ל
אורי דורי
א. דורי הברה לעבודות
הנדסיות בע"מ
ההנהלה וצוות העובדים

לאביגדור הרשקוביץ
יחד אתך באבלך במות אמך
רחל הרשקוביץ
ז"ל
ארגון קבלני בניין חיפה
ההנהלה והחברים

משתתפים בצערה של חברתנו
דורית רז ומשפחתה במות עליה
אביה ז"ל
בית שבי ציון

להברנו פרופ' **אבי שטוב**
משתתפים בצערך על מות
אביך ז"ל
מחבריך במחלקה להנדסת
תעשייה והפקולטה להנדסה
ע"ש איבי ואלדר פליישמן
אוניברסיטת תל־אביב

קבלת מודעות אבל מעריב
177־022־1765

במלאת שלושים לפטירת בעלי, אבינו, וסבנו היקר
קלמן פוקס
ז"ל
נקיים אזכרה וגילוי מצבה, ביום רביעי,
כ"ב באדר א' תשנ"ה 22.2.95, בשעה 15.30, בבית העלמין הירקון
(כביש חוצה שומרון).
הסעה מבית המנוח, פרישמן 60 ת"א בשעה 15.00.
תודתנו מעומק הלב לכל מנחמינו.
המשפחה

ISRAEL JOURNAL OF MEDICAL SCIENCES
העורך הראשי
הדרי המערכת
וצוות העורכים של
ISRAEL JOURNAL OF MEDICAL SCIENCES
משתתפים באבלה הכבד של
הדר רוקמן
עורכת ביצוע של הג'ורנל
ובני משפחתה
במות בנה היקר
דניאל ז"ל

לדוד בורנשטיין
אתך באבלך הכבד במות
אביך
ז"ל
משפחת הכשרת הישוב
חברה לביטוח בע"מ

לשייקה בורנשטיין
משתתפים באבלך הכבד
במות
האב
ז"ל
מעובדי החברה

ספורט ישראל
מחוז תל־אביב / מרחב הירקון
משתתפים בצערו של
סגל שני חיים פרגון
במות עליו **אחיו** ז"ל

מודעות אבל נוספות מתפרסמות גם בעמוד 18 חדשות

בסוף זה יגמר בסולחה

סכסוך אמיתי אין כאן. אלא שריפת ענק שנדלקה מסיגריה שנזרקה. גיא לוי ועמנואל אופיר הגיעו מאותה משפחה, משפחת הפועל פ"ת. ובמשפחה תמיד הפיצוץ גדול יותר. ככה זה כשמתנגשים שניים עם פתיל קצר ומטען חומר נפץ גדול

מאת מאיר ריפמן ואייל לוי

הרבה טעם רע הותירו חילופי האש המילולית שלשום בין מנג'ר הפועל פ"ת גיא לוי והיועץ המקצועי של מכבי ת"א עמנואל אופיר. העובדה ששניהם נולדו באותה משפחה, הפועל פ"ת, לא ריסנה את האש האוטומטית שהשניים ריססו. להיפך. אומרים שבתוך משפחה, תמיד הארס הוא מרוכז וממוקד יותר. סביר להניח שתוך זמן קצר הם יתחרטו ולאחר מכן גם ייפגשו לסולחה. אמנם קשה להאמין על רקע הדברים שהושמעו, אבל בכדורגל הישראלי הדברים האלה קורים כל הזמן.

ככל שלוי ואופיר ינסו להבאיש זה את ריחו של זה, קשה להתעלם מהשורה התחתונה, ששניהם בינתיים סיפורי הצלחה. הצלחתו הראשונה של אופיר היתה בגילויו של גרנט וטיפוחו כמאמן. במשך הזמן התבסס לצידו כקצין מוראל ומוטיבציה. יש חילוקי דעות, באשר למינון ולתוכן שיחות הדירבון, בהן משתמש אופיר כדי להניע את חייליו.

שחקנים בפ"ת ששיחקו בתקופת אופיר: "באסיפות, עמנואל היה אומר לנו, בוא נ... אותם. נרים אותם באוויר, נפוצץ אותם". אופיר מודה שהוא מאלה שמטיפים למשחק גברי. שחקנים במכבי ת"א מספרים שהוא מלהיב ומכניס אותם לאווירה של משחק קשוח, ואף מבקש מהם להקריב את עצמם על המגרש למען הקבוצה. על שבירת רגליים, לדבריהם, הוא לא מדבר. באסיפה לפני שבת האחרונה, הוא אמר לשחקנים שהם צריכים לעשות הכל כדי להיראות אחרת מאשר נגד מכבי חיפה. משמע אגרסיביים מתחילת המשחק ועד הסוף.

לגיא לוי, עוד כשחקן, יצא שם של תכסיש. מוכשר, אבל בעייתי. אינטליגנטי, אבל פרוע. העבודה שהוא עושה היום בהפועל פ"ת ראוייה לכל הערכה. אבל בשוליים, רודפות אחריו התקריות והמהומות. גילי לנדאו, דב רמלר, משה מאירי, רן בן־שמעון הם חלק מאלה שעברו במסלול ההתנגשות איתו. על אופיר דווקא היתה לו פעם דעה טובה מאוד, אותה פירסם בטורו, במקומון הפתח־תקוואי מלכּס.

זה היה אחרי הזכייה של מכבי ת"א באליפות (1992): "לאופיר חלק משמעותי מאוד בזכייה של מכבי בתואר האליפות. הוא הצליח לגבש את רוח הצוות שהיתה בקבוצה במשך השנה, אחרי שנים רבות בהן שיחקו השחקנים במכבי רק למען עצמם. השחקן הישראלי הטיפוסי זקוק לשוטר בדמותו של אופיר, שיכוון וידריך אותו גם לאחר נצחונות וגם לאחר הפסדים, ושידאג לרמת דריכות גבוהה לפני כל משחק".

גיא לוי

גברי לוי: לפני המשחק עמנואל הבטיח לי שלא ידבר, אבל כנראה שניצל את ההזדמנות. על מה שתיסכל אותו הרבה זמן

הדברים האלה בהחלט לא מתיישבים עם הדברים שאמר שלשום. מה שמלמד אולי שדעתו הבסיסית לא השתנתה.אופיר אפילו מפנה לראיון שנתן גיא לוי (מעריב, בסופשבוע 6 בינואר 1995) המעיר שלוי אפילו למד טריק אחד או שניים מאופיר: "גיא לוי בהפסקת המשחק נגד הפועל חיפה: 'אתם לא מתביישים? אתם משחקים כמו ילדות. לא ראיתי שעשיתם פאול כל המחצית, חוץ מקווו. מה שעשינו לבית"ר ירושלים הם עושים לנו השבוע. אני רוצה שתיכנסו בהם חזק. תעיפו אותם באוויר. לא איכפת לי התוצאה, רק שהם יהיו באוויר'".

מחלוקת אידיאולוגית בהחלט אין כאן. היריה הראשונה נורתה כשגיא לוי טען באחד המקומונים, שאופיר מסית נגדו ביציע את האוהדים המקורבים. עמנואל: "לפי דעתי מלווה אותו הצל של אברהם גרנט יותר מאשר הצל שלי, והוא פשוט רוצה שתקופתו של גרנט תחלוף מהעולם. אבל יש לנו יחסים טובים עם האנשים בפ"ת ומאחר שהוא לא יכול להתנכל לאברהם, הוא נתלה עלי. פשוט קנאה".

שריפה גדולה מתחילה לפעמים מסיגריה שמישהו זורק באקראי. שלשום, לטענת שחקני פ"ת, זרקו את הסיגריה הזו קלינגר ודריקס. שניסו, לטענתם, ללחוץ על השופט עמית קליין. גברי לוי, יו"ר, טוען שאת הסיגריה הדליק דווקא אופיר (שאגב מעשן הרבה): "לפני המשחק עמנואל אמר לי שיתקוף את גיא, על דברים שאמר כביכול במקומון. עמנואל הבטיח לי שלא ידבר, אבל כנראה שניצל את ההזדמנות, על מה שתיסכל אותו הרבה זמן, ואני מצטער שאמר את זה, ורוצה לחשוב כאילו שלא אמר את זה בכלל".

גירסת אופיר על הפגישה עם גברי לפני המשחק: "לפני המשחק פגשתי את גברי לוי ואמרתי לו שהגיע הזמן שהוא יתן שתי סטירות לחי לבן שלו שמלכלך כל הזמן. אמרתי לו שבסוף אני אוריד את הכפפות ולא אשתוק. אז הוא אמר לי 'עשה לי טובה ואל תעשה דבר. תתנהג איתו כאילו הוא הבן שלך, גם אלי הוא מדבר לפעמים ככה, אבל אני שותק'".

גברי לוי הוא לא רק יו"ר אלא גם אבא של גיא. בכוה כאב לו במיוחד משפט אחד שזרק אופיר ועוד ברדיו: "מי שמדבר על בעייה פסכיאטרית, מוטב שילך לבדוק את עצמו. אני מצטער שעמנואל פתח פה בצורה כזאת. הוא לא היה צריך להגיד מה שאמר. מה שגיא עשה להפועל פ"ת בתקופה כל־כך קצרה, אי אפשר לקחת ממנו. יש סדר ומשמעת בהפועל פ"ת. וזה לא יעזור לאף אחד".

גברי לוי מגלה עוד: "לפני שנה בא אלי עמנואל וביקש ממני לבוא לעבוד יחד עם גיא בהפועל פ"ת.

לפני שבועיים ישבתי איתו במשחק בבת־ים, בין דינמו קייב לצסק"א מוסקבה, והוא אמר כל־כך הרבה מחמאות על גיא, שאני הסמקתי". אופיר לא כל־כך זוכר ששש לעבוד עם גיא: "לא יאמן כי יסופר. על מה הם מדברים? היה לי חווה במכבי ת"א מה לי ולגיא לוי, שאין לו עבר באימון, שארצה לעבוד איתו".

לצדדים, כפי שניתן להבין, קשה להסכים אפילו

עמנואל אופיר

אופיר: לפני המשחק פגשתי את גברי לוי ואמרתי לו שהגיע הזמן שהוא יתן שתי סטירות לחי לבן שלו שמלכלך כל הזמן

על דברים עובדתיים. ככה זה כשכולם בקריה, [illegible]פים כל אחד עם האמת שלו עד הסוף. בפ"ת [illegible] מתחת לחגורה, מספרים מה אופיר היה מדבר [illegible] מכבי ת"א כשהיה צריך לחמם נגדם את שחקני [illegible] ("מי אלה בכלל מכבי ת"א? בכיינים, צפונים, [illegible]קים, שכל איגוד השופטים שלהם..."). אופיר, [illegible] מודה, שזו היתה התדמית שהיתה לו פעם על שחקני מכבי ת"א, אבל דעתו עליהם השתנתה לטובה, [illegible]גע שהכיר אותם והחל לעבוד איתם.

הסיפור הזה הוציא הרבה כביסה מלוכלכת. [illegible] מאמץ את זכרונו כדי לדלות עוד לכלוך, אבל [illegible]רה התחתונה היא הרבה מהומה על לא מאומה. [illegible] דבר חשוב באמת לא קרה. פשוט מדובר כאן [illegible] אנשים עם פתיל בעירה קצר ומטען ענק של [illegible] נפץ.

מנג'ר מכבי חיפה גיורא שפיגל בתמונות קצת יוצאות דופן: שמח וטוב לב, מאושר ממראה עיניו במהלך המשחק נגד הפועל באר־שבע שלשום. בעיתונים הוא דווקא גוזר על עצמו תענית דיבור, אבל תמונה שווה כידוע 1000 מילים. לפניכם 3000.

צילומים: בן אוסקר

קלפים

סיכום ביניים

תזכורת לכמה עקרונות, לפני שהמדור מתחיל לעסוק בקלפים אינדיאנים

על חשיבות היישום

כל קלף טארוט לימד אותנו שיעור מסוים. עם זאת, לא ניתן לדלג על שלבים. שיעור עוקב אחר שיעור ויש היגיון מסוים באופן הצגת הקלפים. הדרך להעצמת המודעות לא נעשית במהרה. זו מלאכה קשה שמצריכה בנייה של נדבך על נדבך.

לימוד נכון של הקלפים מחייב יישום הרעיונות בחיים. מיסטיקה ורוחניות מצריכות את ההוויה האישית של הדברים. רעיון לא יכול לבוא בנפרד ממחשה והגשמה, כפי שאין שכל ללא ראש של ממש המכיל אותו. החוויה היא דבר משמעותי ביותר שכן, באמצעותה אנו מאחדים רעיון ומעשה, ראש ולב. בחוויה של ממש הכל הופך ליחידה אחת זורמת, ואנו לא מרגישים קונפליקט בין ראש חושב ולב מרגיש.

שיעור של קלף טארוט מצריך להעביר אל הרובד החווייתי את מה שנמסר לנו באמצעות איראות מופשטות.

על חשיבות הקשרים

אמרנו שכל קלף מייצג שיעור ושהלמידה מחייבת הערמת שיעורים. על התלמיד להפעיל חשיבה שמקשרת בין הדברים ומתבוננת אחורה וקדימה. ההקשר מאפשר חשיבה זורמת, ואילו כאשר מתבוננים בכל קלף בנפרד עלולים להיתקע באיזו דעה קרומה. על כן, הפותח בקלפים חייב לשים לב הן לשיעור של כל קלף והן למיקומו ביחס לקלפים אחרים.

המציאות, עלינו תמיד לזכור, מורכבת ואין לה פתרונות מידיים וחד משמעיים. הבנת ההקשר הנכון ביותר למצב מסוים היא על כן משמעותית ביותר.

על ראייה כוללת

כשהבהרנו את שיעורי הקלפים התבססנו על מה שמתואר בקלף ועשינו זאת בקפידה יתרה. הבנה תלויה בהסתכלות על כל פרט ופרט.

כשמביטים באדם ורוצים לרדת לסוף דעתו כדאי שנקלוט כל דבר השייך לו מנעליים (מצוחצחות, מרופטות, אופנתיות, תואמות לטעם הכולל של הלבוש, חריגות...) ועד לצורת הציפורניים או צליל הדיבור. לא רק התוכן של דבריו קובע, אלא גם החור שבגרב, סוג הכפפה או צבע הבגד. אין במציאות דבר "חשוב" ודבר שאינו "חשוב". אדם שממש רואה, תרתי משמע, קולט הכל ועינו לא מעלימה דבר.

על ערות

ראייה כוללת קשורה בערות. וערות תלויה בצורה שבה אני מפעיל את החושים שדרכם אני קולט את העולם. לכן, יש לטפח את הגוף בדיוק כפי שאנו מטפחים את שכלנו. במלים אחרות – מי שאינו מחדד את חושיו קולט פחות מציאות, ועל כן רעותיו יהיו פחות קרובות לאובייקטיבי. אדם כזה ימהר להסיק מסקנות, לערוך הקשרים אישיים ולקבוע אמיתות סובייקטיביות שאין בהן ממש.

לקלוט "הכל" הוא אתגר רציני, כי זה אומר להביט באדם, בחפץ, בחיה, בנוף, בסלעים ובאבנים, בכוכבים. זה להיות דרוך ומסוקרן מאין סוף גירויים של העולם הזה.

חוסר גירויים גורם לאדם להתהלך בדרך אחת מתועלת ודומה הדבר לסוס מודרך שאינו רואה אלא את המטרה ששמו בפניו. הוא אמנם יגיע למטרה, אך את שאר העולם – לא קלט ולא חווה.

זאת אולי הסיבה שהרבה אנשים המגיעים ל"מטרה" מרגישים תסכול ומחפשים שוב מטרה נוספת שתדריך אותם הלאה במסע המייגע, ודומה הדבר לחיה המובלת סחור־סחור סביב אותו ציר.

כאן ועכשיו

ערות תלויה בהיותנו כאן ועכשיו. כי מי ששם לו מטרה מסוימת ושוכח להביט סביב – מגביל את עצמו. תוכניות עתידיות הן דבר נהדר כל זמן שאינן פוגמות בערות.

גם התנסות של עבר עלולה לתעל אותנו בהווה ובעתיד. אדם ינהג על פי ההתנסויות האישיות שלו ויפתח תבנית התנהגותית שממלכרת את חשיבתו, התנהגותו וכל מעשיו. אם כן, כדי לפתח את הערות, את הכאן והעכשיו, כדאי להחליף את דימוי הסוס המודרך לסוס פרא. הראשון מובל והשני מוביל.

התרעננות וגיוון

סוס פרא הוא מוביל מודע לסכנות ומודע לדרכים טובות, אבל הוא יחפש תמיד דרכים נוספות.

ופותח התכם בטארוט – ירענן עצמו ללא הרף. הוא לא יסתפק בסוג של פתיחה אחת או שתיים אלא ילמד פתיחות רבות ומאוזנות ויתאים אותן לשואל. אם יתקבע בסוג של פתיחה אחת – הוא עלול לנהוג בצורה אוטומטית. הדברים נוגעים לראיית ההקשרים, כפי שהוסבר מעלה. הקשרים נמצאים גם בין הקלפים אך גם בפתיחות עצמן. הפותח בקלפים ירענן את מקורות הידע על ידי הסתכלות רחבה שתמיד לומדת הלאה.

קלפי הטארוט מלמדים אותנו פרקים לפיתוח המודעות. זאת הסיבה שהתרעננות ולמידה נוספות יצריכו למידה של תורות נוספות כגון קבלה, זן בודהיזם, טאואיזם, נומרולוגיה, טנטרה.

אך כאן ברצוננו להזהיר מפני הקופצים לעגלה ומלקטים פירורים של קבלה, של זן בודהיזם, נומרולוגיה, רפלקסולוגיה, ומה לא. לימוד אינו ליקוט מידע אלא עיכול ידע ויישומו המידי. על כן, לא כדאי למהר ול"דדוק אחר החיים". לימוד של תחומים בפילוסופיה מזרחית או קבלה יהודית מצריכים מבוא רציני לפילוסופיה.

כפי שיש לטפל בגוף יש לטפל את דרכי ההבנה. רק לאחר כדאי לגשת לכל תחום בנפרד ולהקדיש לו זמן רב ביותר. אם נקדיש לתחום הקבלה, לדוגמא, שנת לימוד, יובן הזן בודהיזם בצורה נכונה יותר.

הליכה לעומקם של דברים מחדדת את השכל ואת ההבנה. הליכה לרוחבם של דברים היא אשלייתית. אנו נישאר עם מידע אך ללא ידע. ■

■ דורית קדר

עורכת: יעל פז־מלמד ■ סגנית עורכת: גאולה רש ■ עריכה: אליאל עזגד ■ עיצוב: גלית גץ ■ גרפיקה: יעל בן־דרור ■ עריכה לשונית: עירית בלוח
בשער: סופי צדקה (יולי)

טיפים

אל תדלגו על ארוחת הבוקר

מחקרים מראים כי מי שנוהג לאכול ארוחת בוקר נהנה משיעור נמוך [illegible] כולסטרול בדם, ולכן סיכוייו ללקות בהתקף לב קטנים יותר, מאשר [illegible] היום על קיבה ריקה.

הסיבה היא שאכילת ארוחה ממשית בשעות הבוקר ממריצה את [illegible] למשך מספר שעות ועוזרת לייצב את התיאבון, כך שהנטייה [illegible] מאוחרות יותר פוחתת, לדברי פרופ' ויין קאלאוויי, מרצה [illegible] באוניברסיטת ג'ורג' וושינגטון. "המפתח להשגת שני היתרונות [illegible] הפרופסור, "הוא לצרוך לפחות 25 אחוז מכלל הקלוריות היומיות [illegible] הבוקר".

■ "סיגנר" [illegible]

תתעטשו

לפעמים, מרוב נימוס, אנחנו מחניקים עיטוש כשאנחנו [illegible] שהדבר מסוכן לבריאות. העיטוש הוא הדרך הטבעית שבה [illegible] נגיפים וגורמי זיהום וגירוי אחרים. ההתאפקות מלהתעטש [illegible] שיכולים לרחוס את המזהמים הללו אל תוך הסינוסים או [illegible] לגרום לדלקות, כאבים וסיבוכים לא רצויים.

לדברי ד"ר ריימונד ווד, מנהל מחלקת אף־אוזן־גרון במרכז [illegible] לרפואה חיסונית ולטיפול כלי הנשימה בדנוור, קולורדו, כדאי [illegible] לחשק להתעטש: ברגע שמרגישים את הרחף, צריך לכסות את [illegible] נייר ולהתעטש חזק ככל האפשר.

■ "סיגנר" [illegible]

יומני היקר

רוצים להיות בריאים? התחילו לכתוב יומן. מחקרים [illegible] הנוהגים לתאר בכתב את רגשותיהם לגבי ארועים לא נעימים [illegible] ממערכת חיסונית חזקה יותר – כפי שהוכיחה פעילותן של [illegible] שלהם, האחראיות למלחמה בזיהומים ומחלות.

פרופ' ג'יימס פנאבייקר, מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת [illegible] הדרומית בדאלאס אומר, כי גילה שאנשים שכותבים יומן [illegible] פחות מהעבודה. אפשר גם לספר את רגשותיכם לחבר קרוב, אומר [illegible] "אבל עדיף לכתוב יומן. קל יותר להיות כנים ולגלות את האמת".

■ "סיגנר" [illegible]

גלולת הפלה חדשה

גלולת ההפלה הצרפתית, המכונה "RU־486", נמצאת כבר [illegible] ראשוניים שנערכו בגלולה אחרת, הוכיחו שהיא יעילה לא [illegible] מדובר בתרופה ושמה "מתוטריקסאט". עד עתה שימש החומר [illegible] ובמחלות אחרות. לדברי החוקרים, אין לו תופעות לוואי [illegible] כשמשתמשים בו לצורך סילוק הריון לא רצוי.

כמה שומן לאכול

כולנו יודעים שאחד האמצעים [illegible] הקלוריות היומית ולרדת במשקל היא [illegible] הגופנית ולצמצם במידת האפשר את כמות [illegible] אוכלים. אבל כמה שומן בדיוק מותר [illegible]

ד"ר ג'ורג' בלקברן, מבית הספר [illegible] הרווארד, בוסטון, מציע חישוב [illegible] הגרמים של שומן שאתם אוכלים למספר [illegible] משקלכם. כלומר, אם משקלכם הוא 80 ק"ג [illegible] 80 גרם שומן ליום סך הכל (מכל [illegible] חמאה וכו', אלא גם ממיני מזון [illegible] משקלכם 60 ק"ג, אל תאכלו יותר מ־60 [illegible] הלאה.

■ [illegible]

כושר אישי

דליה בר־שישת במכון כושר

איך הם שומרים על כושר?
דליה בר־שישת רוקדת המון

כושר: "אם יכולתי, מבחינת זמן, הייתי מבלה בין הבריכה לחדר הכושר ושיעורי ריקוד, אבל לא לרוץ, כי לרוץ זה משעמם. הבעיה היא חוסר זמן ומטלות אחרות, שהן לפני הנאות החיים. ההתייחסות שלי לספורט היא בקטע של פאן.

"אני מאמינה גדולה של נפש בריאה בגוף בריא. כיום אני מסתפקת בהליכה לחדר הכושר בכפר־שמריהו פעם בשבוע, ואם יוצא לי אז גם פעמיים בשבוע. לפעמים אני מודה שאני מפספסת. כשיש לי זמן אני הולכת, ואם לא אז לא. אז אני מוצאת דרך אחרת לשמור על כושר.

"אני רוקדת, ובעניין הזה אני לא מגבילה את עצמי ונותנת לעצמי דרור. מגיל צעיר מאוד רקדתי, ובגיל 20 העברתי שיעורי אירובי, אבל לצערי זה היסטוריה. אני רוקדת ב'ברוקר', וזה המקום היחיד אליו אני הולכת לרקוד, כי אני מרגישה כמו בבית. זה בסדר, ואנשים נחמדים, ואני לא מרגישה כמו טרף, וזו דרך נהדרת לשמור על כושר. יש רק בעיה אחת, אני רוקדת עד 5:00 לפנות בוקר ולמחרת הלך לי יום העבודה. אני נכנסת לטראנס ולא יכולה להפסיק. כנראה לא בכדי הפקתי קלטת התעמלות לילדים. אני מאמינה שצריך להשריש את זה מגיל צעיר, במיוחד כשמגדלים דור של מחשבים ולא דור של אבנים, תופסת ומחבואים.

"עומר שלי גם אוהב לרקוד, והרבה פעמים אנו מבלים בבית בהוצאת אנרגיה. שמים דיסק על המערכת, לא של ילדים, ועושים כושר בריקוד. ואני מודה שאני מתמוטטת לפניו.

"מה זה עושה לי? אני נראית שמחה אחרי. משהו פנימי בפנים. אני מרגישה גם מרץ מוגבר, מרגישה שאני יכולה לכבוש את כל העולם. אני מרגישה גם בריאות, מעבר לגוף, אלא בנפש, ניקיון הנפש".

בריאות: "מכה, פשוט אין מה ללמוד ממני באוכל. אני אוכלת המון ומלא, בלי ספירת קלוריות. אוכלת ונהנית מג'אנק פוד ובחיים לא עשיתי דיאטה. יש לי סידור טוב עם ההוא מלמעלה, שאני לא משמינה, ואני מקווה שזה ימשיך כך.

"הכי אני אוהבת לאכול ארוחות ב־12:00 בלילה. בעיקר אני אוהבת לקחת פיתה מהפריזר, לשים במיקרו, למלא אותה כל טוב ולקנח עם שוקולד. אני קונה כפייתית של הטודטיות הקטנות של עלית, ואני פשוט מחסלת חבילות.

"לאחרונה גם עומר גונב לי. אני יודעת שזה רע, וכל יום אני מבטיחה שמחר אשתנה, אבל ממשיכה אותו דבר. לכן אני לוקחת ויטמינים. במקור אני אנמית, יש לי קטעים של אנמיה בגלל שאני לא אוכלת נכון.

"אני גם מאמינה בתרופות טבעיות וחושבת ששפעת עוברת אחרי שבוע עם אנטיביוטיקה ובשבעה ימים בלי".

■ רונית מטיאס

© כל הזכויות שמורות ל מעריב

נומרולוגיה

מתי אזכה בלוטו?

כל קשר בין זכייה בהגרלות למיניהן לבין האישיות הוא מקרי בהחלט. הבחירה האישית מתמצית בהחלטה – האם לקנות או לא לקנות כרטיס הגרלה

בעקבות התייחסותי לנושא חיזוי עתידות, הוצפתי מכתבים בנוסח: "נאמר לי על ידי מספר חוזים ידועים שהנני צפוי לזכות בפרס גדול מאוד מזכייה: לוטו, טוטו או אחר, האם יש אכת בתחזית זאת שנעשתה על סמך תאריך לידתי ושמותיי ה.ר., 12.2.1958".

"האם יהיה לי מזל למצוא מקום עבודה? אני לא יודע לנה לא זכיתי בטוטו או לוטו עד היום? ש.ג., 11.11.1949".

"נאמר לי שאהיה עשירה מאוד, מתי? האם יהיו לי עוד ילדים. האם אתחתן פעם שנייה? ש.ז., 26.10.1949".

דטרמיניזם או ספקנות

במדור שפורסם ב־30.1.1995 כתבתי את דעתי לגבי חיזוי העתיד. עניתי על שאלות אודות זכייה צפויה בהימורים ובנושא הריון ולידה.

לא אחזור על מה שסבר כתבתי, רק אוסיף ואחזק את נימוקי נגד חיזוי. הדטרמיניזם שהיה מקובל במדע עד ראשית המאה הזאת גרס שהכל נקבע מראש, ואם נכיר את מערכת החוקים כולה, נוכל לחזות את העתיד להתרחש.

מי שעדיין דוגל בהשקפת עולם דטרמיניסטית, מאמין שיש מי שיכול בזכות ידיעותיו או בגין סגולות אחרות (יש מי שטוען שקיבל אינפורמציה מישויות חיצוניות) לדעת את העתיד להתרחש. יכולת זו, אם היא אכן קיימת אצל בני אנוש, מאפשרת לענות על השאלות בדבר זכייה בהגרלות ובהימורים ובשאלות אחרות כמו הריון, לידה, הצלחה בעסקים, וכו'. הדוגלים בדטרמיניזם מוחלט הולכים ומתמעטים.

תורת הקוונטים טוענת שקיימות בטבע תופעות אקראיות ובלתי צפויות. יש אי ודאות בנוגע להתנהגות החומר, ומה שנותר למען תכנון מראש, הוא לחשב אחוזי הסתברויות.

לפי תורת הכאוס, שינוי כלשהו, אפילו זעיר, בשלב הראשוני של המערכת, מביא לשינויים גדולים בשלב מאוחר יותר. הכוונה לשינוי שהמחשב המשוכלל ביותר איננו יכול לחשב.

כל אלה מודלים מדעיים, והם תקפים גם לגבי גוף האדם והתנהגותו. אם בחומר יש מקום נרחב לשינויים ולהסתברויות, על אחת כמה וכמה במערכת הנפשית והפיסית של האדם.

הרצון החופשי איננו בלתי מוגבל, הוא תלוי במידה מסוימת באישיות. אפשר לצפות התנהגות מתנאים מסוימים לפי תכונות אופי. אבל תמיד יש סיכוי להפתעות מכיוון שאדם מפעיל את חופש הבחירה. החיזוי גוזל ממנו את הזכות הזאת.

אפילו היושב במרומים, הכל יודע והכל יכול, ניסה את האדם. אמנם לא כולם עמדו בניסיון. אבל לא נגזלה מהם הזכות לבחור. על אברהם אבינו היה לעבור עשרה ניסיונות, כשהאחרון והקשה מכולם היה לעקוד את בנו יחידו אהובו. איזה היה קורבן כל ניסיון לבחון את אמונו בבורא.

אודיסיאוס מהמיתולוגיה, ידע מה צפוי לו כשישמע את שירת הסירנות. הוא ביקש את מלחיו שיקשרו אותו לתורן הספינה ובכך שינה את גורלו.

כל קשר בין זכייה בהגרלות למיניהן לבין האישיות הוא מקרי בהחלט. הבחירה האישית מתמצית בהחלטה – האם לקנות או לא לקנות כרטיס הגרלה. לגבי כל נושא אחר, אינני רואה לעצמי זכות לקבוע מי ינשא ומי ישאר בגפו, מי יוליד ילדים ומי לא, וכו'.

להצביע על מכשולים

בעזרת הנומרולוגיה ניתן לבחור את העתוי המתאים לכל פעולה. להצביע על מכשולים ולסייע בהסרתם.

תשובות קצרות לשניים מהמכתבים הנ"ל:

לה.ר. שנולד ב־22.2.1958: מספר 2 דומיננטי במפת הלידה שלך. "שתיים" משמעותו זוגיות. התחשבות בזולת. מספר שתיים גם מצביע על הימנעות מתחרות או נקיטת יוזמה. כשהמספר מופיע במינון כל כך גבוה (מספר הגורל, מספר השם ושלוש פעמים בתאריך הלידה), עלולה להיות בעיה של תלות באחרים. או לחילופין, ציפייה שגורם חיצוני כלשהו יעשה את המלאכה במקומך. השנה אתה נמצא בשנתך האישית הראשונה. מתחיל מחזור חדש של תשע שנים. שנה אישית ראשונה מתאימה להתחלות חדשות ולשינוי כיוון. עליך לנצל את השפעתו של מספר 1. ליטול אחריות ולמצוא דרך להרוויח למחייתך. בשנה הבאה תהיה בשנתך האישית השנייה, אתה עלול לאחר את הרכבת.

לש.ג. 11.11.1949: אצה לך הדרך, בניין מספר 1, 9. אתה לא צריך מזל כדי למצוא עבודה. אתה יכול למצוא כשתסכים להתפשר על התפקיד ועל התמורה.

לכל אלה שהבטחו להם כסף, הצלחה, הריון, חתנים וכלות – אתם יודעים בוודאי את הכתובת הינכן לגבות את ההבטחה.

מכתבים למדור ניתן לשלוח לת.ד. 23548 תל־אביב 61231. נוסף לתאריך לידה רצוי לשלוח את כל השמות, מהווה ומעבר. כדאי להתמקד בשאלה ספציפית. מי שמוכן לפרסם את שמו, עליו לציין זאת במפורש. במסגרת המדור, אין אפשרות לשלוח מכתבי תשובה לבתיהם של הכותבים.

■ נילה בן דרור, נומרולוגית

ספורט ההליכה אינו מקבל את הכבוד המגיע לו. למרות התוצאות הנהדרות שאפשר להשיג בעזרתו. הליכה מפתחת סיבולת לב־ריאה מבלי לרסק את העצמות. ונכון להיום, היא ענף הספורט הפופולרי ביותר בארץ וגם בארצות־הברית ◻ כמה זמן צריך ללכת, באיזה קצב, מה ללבוש, איך בוחרים נעליים טובות ◻ מדריך לצועדים

אנשים שעוסקים בריצה אמנם מקבלים התייחסות רצינית יותר מהסביבה, אבל לאחר שנים מספר מגלים את הנזק המצטבר בגופם כתוצאה מהספורט הלא ידידותי הזה למפרקים. ספורטאים רבים טוענים כיום כי שילוב נכון בין הליכה לריצה הוא הפתרון האידיאלי לפעילות גופנית יעילה.

"על ידי שילוב של ריצה והליכה אפשר להשיג את הטוב שבשני ענפי הספורט האלו", אומרת ד"ר לורין קיי, כירופרקטית שהתמחתה בפציעות הנגרמות מהליכה או ריצה. "אם אתם הולכים באופן קבוע ומחפשים להגביר את הכושר הגופני, או רצים הרוצים להקל על המפרקים, נסו את תוכנית האימונים כדי להגביר את רמת הכושר הגופני שלכם מעבר לרוטינת ההליכה הרגילה שלכם.

"השרירים, כידוע, זקוקים להגדלת העומס עליהם כדי להתפתח והתוכנית הזאת תעביר אתכם לרמה גבוהה יותר של פעילות בצורה הדרגתית. התוכנית מיועדת כמובן למי שעוסק בהליכה באופן סדיר שלושה חודשים ויותר ואינו סובל מבעיות בריאות.

"אנשים העוסקים בהליכה כבר תקופה ארוכה, חייבים להגביר את המאמץ הגופני על השרירים שלהם כדי להשיג תוצאות טובות יותר בפיתוח סיבולת לב־ריאה או אפילו בשריפת קלוריות מוגברת".

ישנם שלושה סוגים של הליכה: הליכה לשם התענוג לחילוץ עצמות, הליכה להגברת הכושר הגופני והליכה לשריפת שומנים.

הזמן הכי טוב ללכת הוא כשיורד גשם או מיד לאחר מכן. האוויר נקי יותר, טוב יותר לריאות ומרענן. את זמן ההליכה כדאי לקבוע לפי השעון הביולוגי שלכם. אם אתם מרגישים רעננים וכמיטבכם בבוקר, צאו להליכה לאחר שאכלתם פרי כלשהו, עדיף בננה ותפוח. הפירות יתנו לכם סוכרים ומינים ואת האנרגיה הנחוצה להליכה. אם אתם בשיא כושרכם בשעות הערב, צאו להליכה, אבל זכרו לא לאכול ארוחה כבדה לפחות שעתיים לפני ההליכה.

באופן כללי, מי שהולך בבוקר צריך לאכול שעה קודם ארוחת בוקר או פירות לפני היציאה. מי שהולך אחר הצהריים או בערב צריך לאכול שתי ארוחות קלות (בוקר וצהריים) ולא לצאת עם קיבה מלאה.

ציוד: לפני שיוצאים להליכה צריך לדאוג לציוד מתאים. מים לוקחים לפי הצורך ולפי דרגת המאמץ. מי שהולך שעה צריך לקחת מים. מי שהולך פחות – יקח מים לפי דרגת המאמץ שהוא משקיע בהליכה. המים חשובים בכל עונות השנה, כי ככל שיש לכם בגוף יותר מים כך תוכלו להזיע יותר, וכמות החמצן שתגיע לשריר גבוהה יותר.

שעון: מי שהולך כדי לשמור על כושר או לשרוף קלוריות צריך לקחת איתו שעון. המטרה היא לסיים מסלול קבוע כל פעם בפחות זמן. בעזרת השעון אפשר למדוד את ההתקדמות, להגדיל את המרחק או לסיים אותו בפחות זמן. כדאי לבחור בתוואי מוכר וקבוע (אפשר למדוד את אורך הקילומטרים בנסיעה במכונית) ולרשום את קצב ההתקדמות היומית לפי המרחק, זמן ההליכה והקצב.

ביגוד: בימים גשומים חשוב ללכת עם מעיל גשם. [illegible] למצוא את האיזון העדין של בגדים המבודדים [illegible] יותר מדי, כדי לאפשר לזיעה להתנדף החוצה. שיטת [illegible] אינה מומלצת במיוחד, בגלל שמשקל הבגדים [illegible] יכול להעיק ולגרום לכך שלא תלכו בגב זקוף. עדיף [illegible] קל ולסבול בעשר הדקות הראשונות עד שהגוף מתחמם.

נעליים: מי שאין לו נעליים מתאימות יגרום לעצמו נזק [illegible] במאוחר. ראשית, חייבים לברר איזה סוג רגל יש לכם. [illegible] לבן ומציירים עליו את כף הרגל. מעבירים קו אנכי [illegible] וקו אופקי מקביל לאצבע הגדולה. עם הנתון הזה הולכים [illegible] נעליים, שמים את צורת הרגל שהתקבלה על הסוליה [illegible] שמתאימה בתמיכה שלה לצורת הרגל שלכם.

בכל מקרה, לפני שמתחילים בכל סוג פעילות [illegible] הליכה, חייבים ללמוד כיצד לבצע אותה בצורה הנכונה.

אחת הדרכים לבדוק אם אתם הולכים נכון היא [illegible] שיכול להסתכל על צורת ההליכה שלכם מהצד ולהעיר [illegible] שאתם לא יכולים לראות, כמו גב כפוף, כתפיים [illegible] גדולים מדי וכו'.

ווקמן: אביזר נוסף מומלץ הוא ווקמן. המוסיקה [illegible] מבעיות היומיום ויש לה יכולת לגרום לכך שמתרכזים [illegible] ההליכה. מוסיקה קצבית גם תמריץ אתכם לצעוד [illegible] לזכור שהווקמן מונע מכם לשמוע רעש כמו מכונית [illegible] ולכן, צריך לנקוט אמצעי זהירות בהליכה ליד הכביש.

סגנונות ההליכה

הליכה נינוחה (STROLLING): יציבה נכונה בהליכה מתחילה בחלק העליון. את הראש [illegible] הסנטר מחזיקים גבוה ולמעלה – כשהעיניים ממוקדות קדימה – זה יאפשר לכם להחזיק את עמוד השדרה ישר וגבוה. מרחיבים את בית החזה ומחזיקים אותו גבוה (אפשר לדמיין את התנוחה הנכונה כאילו מישהו קשר לכם חבל לעצמות הבריח ומרים אותן למעלה). להשלמת היציבה הנכונה, הכתפיים צריכות להיות משוכות לאחור ולמטה, משך את הבטן פנימה כדי ליצור יציבות ולהגן על אזור הגב התחתון.

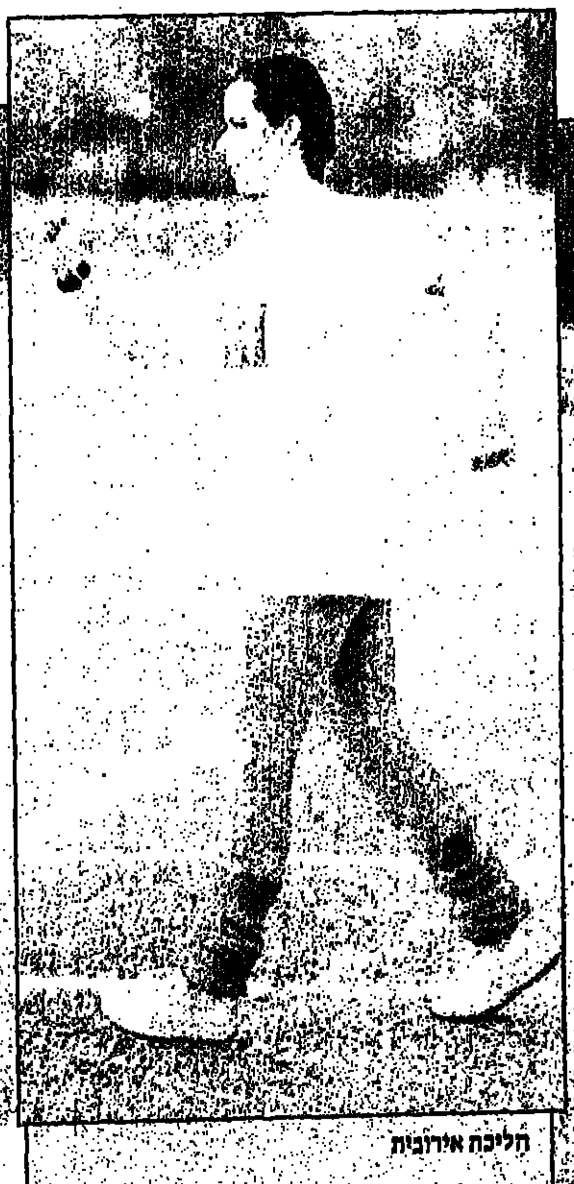
צעדו בצורה טבעית ותנו לרגליים שלכם [illegible] כמו שהן רגילות.

הליכה אירובית: מייצבים את הגוף [illegible] כהליכה נינוחה. בהליכה אירובית משתמשים בידיים כדי להניע את הגוף. ידיים מקופלות [illegible] מקביל לקרקע והידיים צריכות להישאר [illegible] אבל לא צמודות מדי לצדי הגוף. [illegible] הידיים הוא בגובה הכתף בלבד, קדימה [illegible] תגזימו בבענוע הידיים.

בהליכה אירובית משתמשים גם בגלגול [illegible] בכל צעד. משתדלים לנחות על העקב [illegible] מגלגלים את כף הרגל מהעקב דרך האמצע [illegible] מקדמת הרגל דרך האצבעות. לא מתחילים [illegible] נוסף לפני שהרגל גמרה את המגע [illegible] הטכניקה הזאת טובה להליכה בקצב בינוני [illegible]

הליכה מהירה: מייצבים את הגוף כמו [illegible] נינוחה. משתמשים באותה טכניקה [illegible] בהליכה אירובית. כדי להגיע לקצב [illegible] צועדים בצעדים קטנים ומהירים [illegible] ישר מול הרגל השנייה, כמו בהליכה [illegible]

הליכה נינוחה



הליכה אירובית

הליכה מהירה

מדריכת הליכה: סימי פלג ■ איפור: אורית אלאלוף ל"דונס קוסמטיקס" ■ ביגוד ונעליים: "ריבוק" ■ צילום: דידי ארקין

תוכנית לשיפור הכושר בהליכה

ד"ר קיי מציגה תוכנית שפותחה על ידי מינדי סולקין, מאמנת ריצה למרחקים ומדריכה בנבחרת האמריקאית. התוכנית מיועדת לאנשים שהליכה היא הספורט המרכזי שלהם. בתוכנית משולבת הליכה בריצה קלה. לכל שבוע יש תוכנית שונה. מבצעים את התוכנית פעם או פעמיים בשבוע ובשאר השבוע חוזרים לשגרת ההליכה הרגילה.

כמובן שלביצוע התוכנית חייבים לצאת עם שעון. בהמשך אפשר לגלות יצירתיות ולשנות בהתאם לקצב וליכולת האישית.

שבוע 1
הליכה נינוחה 5 דקות
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 1 דקה
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 1 דקה
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 1 דקה
הליכה מהירה 3 דקות
הליכה נינוחה 3 דקות
סה"כ הליכה: 26 דקות
סה"כ ריצה: 3 דקות
סה"כ זמן האימון: 29 דקות

שבוע 2
הליכה נינוחה 5 דקות
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 2 דקות
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 2 דקות
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 2 דקות
הליכה מהירה 2 דקות
הליכה נינוחה 2 דקות
סה"כ הליכה: 24 דקות
סה"כ ריצה: 6 דקות
סה"כ זמן האימון: 30 דקות

שבוע 3
הליכה נינוחה 2 דקות
הליכה בקצב בינוני 2 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני 5 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה מהירה 5 דקות
הליכה נינוחה 2 דקות
סה"כ הליכה: [illegible]
סה"כ ריצה: [illegible]
סה"כ זמן האימון: [illegible]

שבוע 4
הליכה נינוחה 3 דקות
הליכה בקצב בינוני 10 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני 3 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב מהיר 3 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני־מהיר 3 דקות
הליכה נינוחה 3 דקות
סה"כ הליכה: [illegible]
סה"כ ריצה: [illegible]
סה"כ זמן האימון: [illegible]

שבוע 5
הליכה נינוחה 3 דקות
הליכה בקצב בינוני 10 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני־מהיר 3 דקות
ריצה קלה במשך 1 דקות
הליכה בקצב מהיר או ריצה קלה בעלייה 1 דקה
הליכה או ריצה קלה במורדון 1 דקה
חוזרים על שני הסעיפים האחרונים פעמיים
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני־מהיר 3 דקות
הליכה נינוחה 3 דקות
[illegible]

שבוע 6
הליכה נינוחה 3 דקות
הליכה בקצב בינוני 10 דקות
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני־מהיר 3 דקות
ריצה קלה במשך 4 דקות
הליכה בקצב מהיר או ריצה קלה בעלייה 2 דקות
הליכה או ריצה קלה במורדון 2 דקות.
חוזרים על שני הסעיפים האחרונים פעמיים
ריצה קלה במשך 3 דקות
הליכה בקצב בינוני־מהיר 2 דקות
[illegible]

חשוב לקבוע את דרגת קצב ההליכה שבה אתם נמצאים לפני שאתם מתחילים להתאמן. היכולת הגופנית שלכם צריכה להיות ברמה שבה תוכלו לעמוד בשלושת סגנונות ההליכה. הנה כמה נקודות שיעזרו לכם לקבוע באיזה דרגה אתם נמצאים ומה אתם צריכים לשפר לפני תחילת התוכנית.

הליכה קלה: קצב הליכה נוח שאתם יכולים לשמור עליו כל זמן הפעילות. הנשימה שלכם קבועה ואתם מסוגלים לנהל שיחה תוך כדי הליכה. קצב פעימות לבכם עובד על 50־60 אחוז מהיכולת. מהירות ממוצעת: 11 דקות לק"מ.

הליכה בינונית: הליכה מאומצת במקצת אבל אתם עדיין זזים בקצב נוח. הנשימה שלכם מאומצת אבל עדיין רגילה. אתם עדיין יכולים לנהל שיחה אבל לא כמו בהליכה נינוחה. קצב פעימות לבכם עובד על 60־70 אחוז מהמקסימום. מהירות ממוצעת: 8 דקות לק"מ.

הליכה מהירה: הליכה הדורשת מכם מאמץ גופני. אתם מרגישים את הדם זורם דרך השרירים והלב, הנשימה שלכם מאומצת וקולנית, קשה מאוד לנהל שיחה ואתם מרגישים על סף הרצון לעבור לריצה. קצב פעימות לבכם עומד על 70־90 אחוז מהמקסימום. מהירות ממוצעת: 6 דקות לק"מ.

גזור ושמור

פינת המתיחה

[illegible] פעילות גופנית גורמת לשרירים להתכווץ ולהתקצר. המתיחות מיועדות לשחרר את מתח השרירים שנוצר, ולהאריך את השרירים. המתיחות מיועדות לשמירה על תחזוקה מונעת של הגוף ושל השרירים.

[illegible] אנשים רבים עושים מתיחות לפני שהם יוצאים לפעילות הגופנית ו/או מיד אחריה. מחקרים אחרונים מראים שהשיטה הזו אינה נכונה. מדוע? לפני ההליכה השרירים קרים והמתיחות אינן יעילות ואף עלולות להזיק. לעומת זאת, אחרי ההליכה השרירים עדיין חמים, וגם אם אתם סיימתם ללכת, השרירים עדיין לא סיימו את פעילותם, אלא הם ממשיכים לעבוד עוד כחצי שעה.

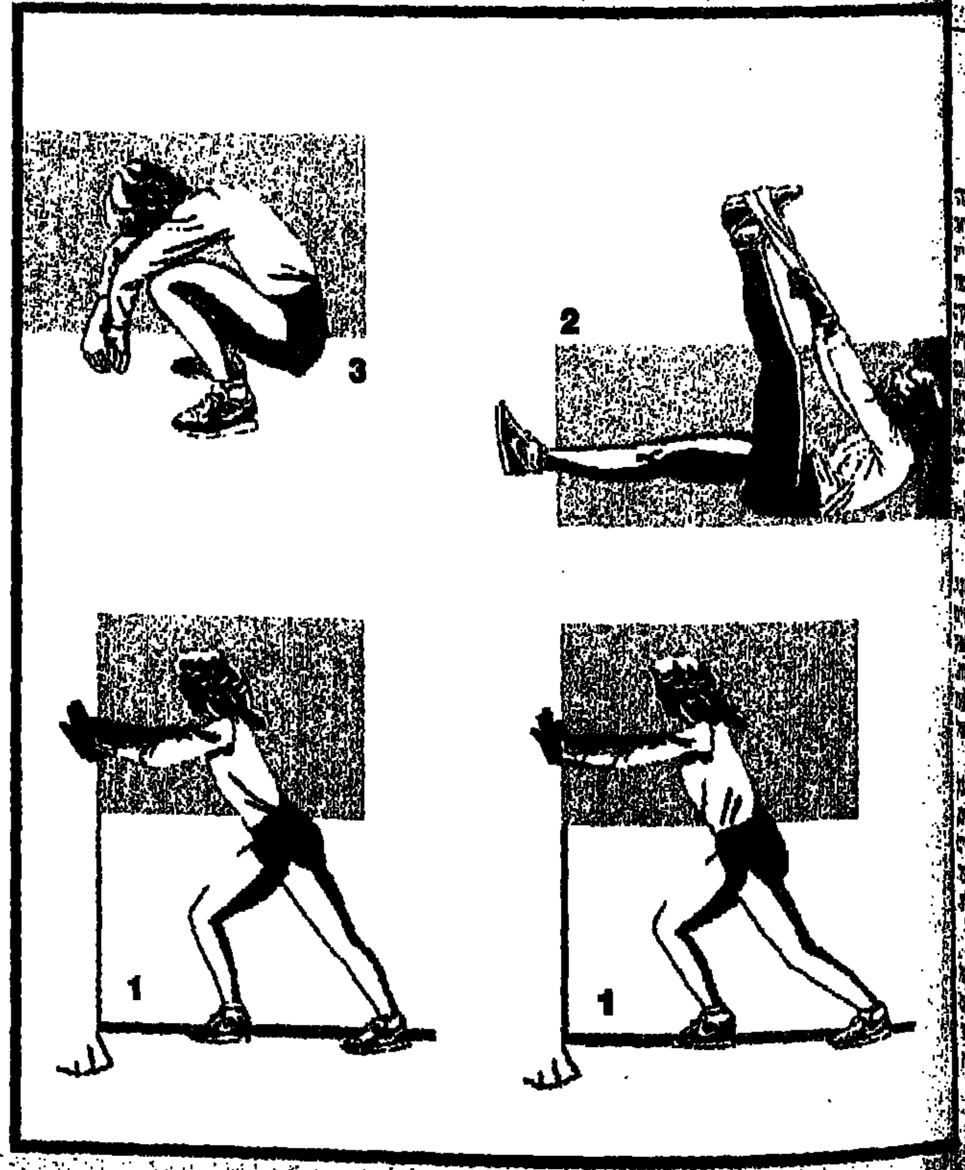
אם כך, מתי כן נכון לבצע מתיחות? לפני השינה. השרירים היו בפעילות לאורך כל היום, וזרימת הדם טובה.

כמה פעמים עושים מתיחות? שלוש פעמים בשבוע לפחות, במשך 5־15 דקות.

איך לעשות את המתיחות? הנחיות כלליות: עוברים לעמדת המתיחה. מחזיקים כל מתיחה לפחות 10־20 שניות. מגדילים את הזמן בכל מתיחה ככל שרוכשים יותר מיומנות. מקדישים זמן ארוך לשריר מתוח במקרה הצורך.

1. **מתיחת שוק ועקב:** משעינים ידיים אל קיר ושולחים רגל אחת אחורה. לאט־לאט מעבירים את המשקל לרגל האחורית התומכת. הרגל במצב כמעט ישר. שימו לב לא לנעול את הברך. כדי למתוח את הקרסול כופפים את הברך ויוצרים מתיחה קלה על השוק. מחליפים רגליים. (ראה איור).
2. **מתיחת ירך:** שוכבים על הגב, מחזיקים מגבת מעל כף הרגל, נזהרים לא לנעול את הברך. מושכים את קצות המגבת בעדינות עד שמרגישים את שריר הירך נמתח. מחליפים רגליים. (ראה איור).
3. **מתיחת הגב התחתון:** עוברים לכריעה. הגב התחתון צריך להיות עגול, הצוואר והגב משוחררים. נותנים לראש לרדת בעדינות לכיוון החזה. אם אתם בכושר טוב, העקבים ישארו על הקרקע. אם אתם מתוחים העקבים יתרוממו. השאיפה היא להגיע למצב שתוכלו להשאיר אותם על הקרקע. (ראה איור).

■"טונינג"



בטן רגזנית

מעי מגורה. מעי עצבני. קיבה עצבנית - כל השמות מתייחסים לאותה תסמונת: כאבי בטן, מיחושים והרגשה רעה בבטן ■ מה גורם לתופעה, מי סובל ממנה, איך מטפלים בה, מה לאכול ומה לא

ישראלה שקד

תסמונת המעי העצבני. רבים סובלים מהתופעה, ונשים הרבה יותר מגברים. התסמונת היא זו הגורמת לרוב הביקורים והתלונות אצל רופאים מומחים לבעיות קיבה ודרכי העיכול. פרופ' פול רוזן, סגן מנהל המכון הגסטרואנטרולוגי בביה"ח איכילוב ומנהל השירות לגילוי מוקדם של סרטן המעי הגס, מסביר:

"מדובר בתסמונת המתחילה בדרך כלל בגיל צעיר ומתבטאת אז בכאבי בטן מסיבה לא ברורה הכוללים, בין השאר, הקאות או הפרעות בעיכול. התופעה מאופיינת בבטן נפוחה וגזים, תנועות יתר של המעי, התכווצויות בבטן, תסיסה, עצירות, נטייה לשלשולים, הפרשה כגון ריר, ועוד.

"התופעה מופיעה שוב בשנות העשרים והשלושים והיא שכיחה הרבה יותר אצל נשים מאשר אצל גברים. על כל חמש נשים הסובלות מהתופעה יש גבר אחד שסובל ממעי מגורה. ידוע גם שהתסמונת שכיחה יותר יחסית במשפחות שיש להן רגישות דומה.

"הסימפטום השכיח ביותר של התופעה מתבטא באזור המעי הגס. התופעה מלווה בדרך כלל בנטייה להפרעה ביציאות, כאבי בטן

מפוזרים, במקרים מסוימים הכאבים מוגברים במיוחד בחלק העליון של מערכת העיכול ומתבטאים, בין השאר, בטעם לא טוב בפה, נטייה לריח לא טוב הנודף מהפה, אי סבילות לכמות רגילה של מזון.

"התופעה מאופיינת בעליות וירידות. כלומר, בתקופות מסוימות התופעה מציקה יותר ובתקופות אחרות פחות או בכלל לא. לפעמים זה קשור, במיוחד אצל נשים, גם למאזן ההורמונלי בגוף. התופעה קשורה גם בלחץ ומתח נפשי ומתגברת במצבים אלו.

"אין לנו הסבר לתופעות, אבל מקובל לחשוב שמדובר ברגישות יתר של מערכת העיכול בתוצאה מגירויים שיוצרים מרכיבי המזון הרגילים שרובנו אוכלים".

לחץ נפשי

* לחצים נפשיים מגבירים את התופעה, ודוגמאות לכך ניתן לראות לא פעם בכאבי בטן ושלשולים של סטודנטים לקראת מבחנים, וכו'. תגובות אלו שכיחות ונחשבות די מקובלות ותקינות.

אך במקרים רבים התגובות עלולות להופיע אצל אנשים הנמצאים ברמת חרדה פחותה ויומיומית, ובכל זאת מגיבים בסימפטומים חזקים, יחסית.

זיהום

בשנים האחרונות, מחקרים מעלים גורמים מסוימים שנמצאו כגורמים לתסמונת. לדוגמא, בשנים האחרונות נמצא שזיהום הקיבה על ידי חיידק הנקרא "הליקובקטר פילורי", גורם לגירוי הקיבה. עד לפני זמן לא רב, הדבר עדיין לא היה ברור והוא הוכח אלא רק במהלך שלוש השנים האחרונות. זיהום הקיבה בחיידק זה מתבטא, בין השאר, בכאבים במערכת העיכול העליונה, אי נעימות בבטן העליונה בעיקר בזמן האוכל, ועוד.

חלב ומאכלי חלב

דבר נוסף הגורם לתופעה הוא אי סבילות למזונות ומאכלים מסוימים. אחת הסיבות המאוד שכיחות לכך היא אי סבילות לסוכר (לקטוזה) שבחלב. מתברר שרוב האוכלוסייה, החל משנות העשרה, לא מסוגלת לפרק את הלקטוזה במערכת העיכול, מכיוון שהחלב ביסודו הוא מזון של תינוקות.

כשמרבים לצרוך חלב בגיל מבוגר יחסית, הדבר גורם לתסיסה בקיבה ולהיווצרות גזים ולפעמים לשלשול. למרות זאת, רובנו שותים ואוכלים מוצרי חלב ולא מתייחסים לתופעות הללו שבדרך כלל אינן חריפות. מצד שני, אצל אנשים הרגישים לסוכר החלב, שתיית חלב תגרום לכאבים עזים.

בנוסף לסוכר החלב, קיימים אחרים הרגישים במיוחד לחלבון של החלב. רגישות זו גורמת להם לתופעות כלליות כגון אלרגיה או רגישות יתר, ואז אינם סובלים לצרוך חלב בכלל ולא רק את החלב כנוזל.

קטניות ומתמיחות

התופעה עלולה להיגרם כתוצאה מאכילת קטניות, במיוחד חומוס, אפונה, כרוב, כרובית ומזונות נוספים המכילים סוכרים מסוימים שאינן עוברות פירוק על ידי הגוף, אלא הפירוק נעשה במערכת העיכול על ידי חיידקים הנמצאים בצורה טבעית במערכת [illegible] הפירוק על ידי החיידקים גורם לתסיסה בתוך הבטן, [illegible] ולגזים. למרות זאת, רובנו אוכלים מאכלים אלו ולא סובלים. [illegible] אחרים, שאוכלים מעט יותר, רגישים וסובלים.

תופעות עונתיות

חלק מהתופעות הן עונתיות, וההסבר לכך הוא, בין השאר, [illegible] פירות או השפעת מזג האוויר. למשל, חמסין ידוע כמשפיע [illegible] על מערכת העיכול אצל מי שרגיש לכך. ידוע גם שהרגישות משתפרת כשנמצאים בסביבה יותר קרירה, כגון באירופה.

אם התסמונת היא תגובה למזון, הסימפטומים יופיעו [illegible] עד שעה אחר הארוחה, בזמן שהמזון עובר מהקיבה למעי [illegible] ברגישות למזון מסוים כמו אכילת שומן יותר. השומן גורם [illegible] הורמונים הגורמים לשינוי בהתרוקנות מערכת העיכול.

מוצרי המזון הבעייתיים הם כאמור מוצרי חלב, קטניות, כרובית, שומן ובמיוחד שומנים דרושים מהחי. כמו כן פירות [illegible] פרי הדר. אצל אחרים - פירות עם גלעינים, ועוד. למשל, פירות יכול פחות לגרום לתסמונת, מכיוון שהמיץ אינו מכיל [illegible] התאית שיש בפרי. גם אלכוהול עלול לגרום לתופעה. יין [illegible] יותר, למשל, לאחר שתיית יין לבן מאשר לאחר שתיית יין [illegible]

אבחנה

כדי לאבחן נכון, יש להכיר היטב את התלונות ואת [illegible] כדי לערוך בירור יסודי, צריך קודם כל לברר שמדובר [illegible] הנמשכות כבר זמן ממושך יחסית ולא בתופעה חדשה. [illegible] המופיעים בבת אחת [illegible] להצביע על מחלה [illegible] בדיקות יסודיות.

כשמוצאים שמדובר [illegible] ממושכת, צריך קודם [illegible] את הוללה שוו התופעה [illegible] אולקוס או בעיות [illegible] במערכת העיכול, כשהם [illegible] חושבים וללא סיבה.

בשנים האחרונות [illegible] סקרים רפואיים [illegible] לאפיין את התופעה ולהוח[illegible] כלים לזהות אותה [illegible] בבדיקות, שחלקן [illegible] ומיותרות.

טיפולים

הטיפול הוא [illegible] בתרופות המפחיתות הסימפטומים, מדובר [illegible] בשתי קבוצות של [illegible] הרגעה לתורות [illegible] ותרופה נוספת נגד [illegible] במערכת העיכול, רבים [illegible] את התרופות. לפעמים [illegible] תרופות ויותר, שבנוי [illegible] באורח החיים מפחית [illegible] התסמונת.

טיפול, הרפיה, שיח[illegible] פסיכולוג, פעילויות ספורטיביות מתונות, כגון הליכה [illegible] בהחלט מסייעים, בכך שהם גורמים לרגיעה.

■ טיפול תרופתי מסייע. ניתן לטפל גם בסימפטומים של [illegible] המציקים והבעייתיים במיוחד. למשל, אם האדם סובל [illegible] אפשר לתת לו תרופות מונעות שלשול, כגון "[illegible] "אימודיום". מדובר בתכשירים הנמכרים בבתי המרקחת [illegible] רופא.

אם הסימפטום הוא עצירות והאדם אינו אוכל [illegible] לקחת תכשירים כגון "מטה מיוסל". זהו חומר שאינו [illegible] במערכת העיכול אך סופג מים וכתוצאה מכך [illegible] רכה יותר ומופרשת בקלות רבה יותר.

■ רפואה סינית. ד"ר יאיר מימון, מומחה לרפואה סינית [illegible] היחידה לרפואה משלימה בביה"ח איכילוב: "הרפואה הסינית [illegible] את בעיית המעי המגורה כחוסר איזון בין שתי מערכות [illegible] אחת קשורה לפעילות המערכת העצבית של הגוף, מערכת [illegible] העצבים האוטונומית, והמפעילה איברים פנימיים כמו [illegible] השנייה היא הנפש. במקרה זה מדובר בעיקר במתחים והדחקה של כעסים. בקרוב ל־40% מהמקרים של מעי עצבני מופיעים עוד סימפטומים, כגון כאבים ברום הבטן או בבטן התחתונה וכן גם נפיחות בבטן. תופעה זו, יחד עם שלשולים ויציאות מרובות או עצירות, הם תוצאה של מערכת עיכול חלשה. כלומר, אדם שנמצא במתח ומערכת העיכול שלו לא כל כך חזקה, התסמונת תופיע אצלו. הטיפול נועד, בין השאר, להרגיע את האדם ולחזק את מערכת העיכול".

לעסוק יותר בתחביבים ובספורט ובפעילויות מרגיעות; לשהות יותר בטבע. הטבע מאזן את הדברים; לאכול באופן מתון, לא ללעוס מהר; לאכול יותר אוכל מבושל. ירק מבושל, דגנים מבושלים; להמעיט בפירות וירקות טריים; כשיש כאבי בטן או נפיחות, לעסות את המקום. למשל, עיסוי במרחק של שלוש אצבעות משני צדי הטבור מרגיע. או עיסוי באמצע הדרך בין החזה והטבור; להפסיק לעשן. עישון מחמיר את הבעיה.

■ דיאטה. אולגה רז, מנהלת שירותי הדיאטה בביה"ח איכילוב: "אצל נשים רבות הסובלות מהבעיה, בדרך כלל מעל גיל 40, התופעה מלווה בשלשולים עד כדי חוסר שליטה על השרירים הטבעתיים. במקרים אלו טיפול באמצעות דיקור סיני או תרגול השרירים הטבעתיים או ביופידבק עשויים לעזור.

"רצוי להקטין את כמות הסיבים במזון. לא לאכול ירקות טריים. רק ירקות מבושלים כגון דלעת, קישואים, גזר, תפוח אדמה. לא לאכול כרובית, שעועית, כרוב, ובכלל קטניות.

"לאכול ארוחות קטנות ותכופות ולהימנע מארוחות גדולות. ארוחות כבדות וגדולות מחריפות את הבעיה.

"בין המאכלים המומלצים כשהבעיה חריפה: לחם לבן, תפוח אדמה מבושל או אפוי, מרק עוף לא שמן עם אורז לבן, בשר עוף, בשר הודו, דגים לא שומניים ולא מטוגנים.

"במשך היום ניתן לחטוף קרקרים מקמח לבן שמרגיע, תפוח עץ אפוי או בננה בשלה". ■

טיפים הודיים

ד"ר ערן מגון, מומחה ל"מארישי איור ודה" (רפואה הודית עתיקה בגישה מודרנית), מנהל מרכזי בריאות בשיטה זו ברמת־גן ובהדרית: "אצל הסובלים מתסמונת המעי העצבני בולט הקשר בין עומס רגשי, מתח ומערכת העיכול. אצל אנשים אלו המתח דומיננטי. כשהם רגועים לפני האכילה הקיבה מתפקדת טוב יותר. בזמן סטרס הגוף לא מעוניין במזון וצריך להביא אותו להרגעה כדי שיעכל היטב את המזון.

■ חמש דקות לפני האוכל לבצע הרפיה. לעצום עיניים, לצאת לאוויר, או לעשות כמה תרגילי קרקע על הרצפה כדי להוציא מתח מהגוף.

■ להכין כוס מים חמים ליד צלחת האוכל ומדי כמה נגיסות ללגום מעט מים חמים ולהמשיך לאכול. זה עוזר לקיבה לטפל נכון במזון.

■ צמחי תבלין חשובים לעיכול, ובנוסף, צריך להקפיד על מזון טרי ומהאיכות הטובה ביותר - מתעכל טוב יותר.

■ לאכול ארוחה כבדה בשעת הצהריים. לא בערב, זה מכביד אז על מערכת העיכול. אלא אם כן מוזמנים לארוחת ערב או יוצאים.

■ בין צמחי התבלין המומלצים בכדי לנטרל גזים במעי ולהרגיע את התסמונת: זנגביל (ג'ינג'ר), באבקה או טחון טרי. לשים באוכל או במים החמים ששותים. זה מחזק את דרכי העיכול וכל הגוף. מומלץ מאוד להשתמש כמעט ללא הגבלה.

■ לפזר על האוכל כמון, קימל, כורכום, אורגנו, פטרוזיליה, סלרי, שמיר, הל. התבלינים האלה טובים לספיחת גזים ועוזרים לעיכול.

■ להוסיף לאחר הבישול שמן זית מאיכות טובה, שיסייע לתהליכי העיכול.

■ לאכול יוגורט־ביו או יוגורט אורגני. רצוי יוגורט מהול במים, שיהיה בדרגת נוזליות של חלב. רצוי להוסיף לו זנגביל, הל וקינמון. ניתן להוסיף דבש מאיכות טובה. זה עוזר לחיידקי המעיים לתפקד נכון ומסייע בפירוק המזון. לא לאכול את היוגורט בארוחת ערב, בכלל, בארוחת הערב לא מומלצים מוצרי חלב. בארוחת ערב אין מספיק אנרגיה לפרק מוצרי מזון. היוגורט מומלץ לכן בארוחת הצהריים שהיא ארוחה עיקרית.

■ לטפל במתח. מדיטציה עוזרת. ברגע שמטפלים טוב במתח, מסייעים מאוד לבעיה.

איך לרפא הצטננות

תרופה אמיתית להצטננות היא עדיין בגדר חלום. אבל יש דברים שאפשר לעשות כדי לשפר את ההרגשה ומיד

■ איך נדבקתי.

הצטננות היא אחת המחלות השכיחות ביותר. הבעיה היא שלמעשה אין זו "מחלה" בודדת, כיוון שהסימפטומים נגרמים על ידי נגיפים רבים ושונים, ואפילו אם אנחנו מפתחים חסינות כלפי נגיף אחד, תמיד יש אחרים שאורבים להתנפל עלינו.

הנגיפים מטיילים מאדם לאדם באמצעות שיעול ועיטוש, ובעיקר על ידי מגע מידיו של מישהו מצונן, למשל אם הוא נוגע בידית של דלת לפנינו. או בכלי כלשהו.

כלומר, כדי לא להידבק, או להעביר את ההצטננות שלנו לאחרים, צריך לרחוץ את הידיים בסבון לעתים קרובות, להקפיד להשתמש בממחטה כשמתעטשים, משתעלים או מקנחים את האף, ולהשתדל לגעת כמה שפחות באנשים מצוננים ובחפציהם.

■ האם זו הצטננות או שפעת?

הסימפטומים בהצטננות ובשפעת והים: נזלת שקופה, עיטושים, חום קל ולפעמים גם כאבים בגרון ושיעול. ההבדל הגדול הוא שהצטננות מתחילה לאט, והשפעת משכיבה אותנו במכה אחת. עם הצטננות, אפשר בדרך כלל להיסחב איך שהוא לעבודה, אבל עם שפעת זה הרבה יותר קשה, וגם לא כדאי. כשיש הצטננות, משתעלים ומכחכחים הרבה, אבל נגיף השפעת מסוגל לרדת אל הריאות ולגרום לדלקת ריאות. ובמקרים מסוימים, אפשר למות מדלקת ריאות ומסיבוכים אחרים של שפעת, ככה שלא כדאי לזלזל.

■ האמת על מרק העוף.

סבתא צדקה לאורך כל הדרך. שום מדען לא הצליח להוכיח למה זה ככה, אבל זו עובדה מדעית: מרק עוף עוזר להקלת הצטננות. הוא קל לעיכול, מלא אבות מזון, עוזר לשחרר אף, גרון וחזה סתומים מליחה. הוא אפילו יותר טוב מתה עם לימון, שגם עליו המליצה סבתא, ובצדק.

■ כמה ויטמין C?

לימון, כמובן, מכיל ויטמין C. ויטמין זה טוב נגד הצטננות. ברגע שמתחילים הסימפטומים, צריך להתחיל לקחת ויטמין C (במינון שאותו יקבע הרופא), לשתות המון נוזלים (כולל מרק עוף), ולנוח במיטה.

אם אתם מעדיפים ויטמין C בצורתו הטבעית - כמיץ הדרים או ענבניות, למשל - הבעיה היא שצריכים לשתות לפחות חמש כוסות מיץ טרי ליום כדי להגיע למינון יעיל למניעת הצטננויות. כמות כזאת של מיץ כוללת המון קלוריות, והמון סוכר.

■ ולא לשכוח גם את השום.

אחת התרופות הטבעיות רבות העוצמה היא שום טרי. כדאי לאכול כמה שיני שום טריות בכל יום (שיניים, לא ראשים שלמים). השום מאבד כמה מתכונותיו האנטיביוטיות כשהוא מבושל או מיובש, וכמוסות שום מסחריות הן בעלות השפעה חלשה בהרבה משום טרי. להקלת הבליעה - מועכים את שיני השום ומערבבים עם הסלט, או שאפשר לחתוך שיניים לשתיים ולבלוע עם מים, כמו טבליות תרופה.

■ הזנגביל מועיל.

מקלפים חתיכה קטנה של שורש זנגביל טרי, בכמות של כפית בערך, ושמים בסיר קטן עם מים. מרתיחים על אש חזקה במשך 3 עד 5 דקות, ומשאירים על אש קטנה לעוד 5 דקות בערך. המשקה החריף המתקבל הוא מעורר כללי, מעורר את מחזור הדם, את כלי הנשימה, העיכול ומערכת העצבים. הוא מקל על סימפטומים של הצטננות, משחרר את הגרון והריאות מליחה, וגם מרגיע שיעול.

■ מים, מים.

כשמצוננים צריך להילחם נגד ההתייבשות. כדאי להעמיד על יד המיטה כוס מים וללגום לגימות קטנות במשך הלילה. זה מרטיב את הגרון ומקל על הנשימה.

■ ישר למיטה.

אם יש לכם חום - היכנסו במיטה. בכל מקרה לא תרגישו שאתם מסוגלים לעבוד יותר מזה, וגם אם תנסו זה עלול רק להאריך את המחלה.

■ לגרגר, לגרגר, לגרגר.

מערבבים כף של מלח שולחני בכוס מים חמים ומגרגרים. זה מהולל פלאים לגרון הכואב.

■ לשחרר את הגודש.

בכל פעם שמרגישים "סתומים" כדאי לטפטף שש־שבע טיפות שמן אקליפטוס (להשיג בבתי המרקחת) בכוס מים רותחים. לשים מגבת על הראש ולשאוף את האדים. הסתימה נפתחת מיד.

■ ושיהיה נוח.

עם טיפול, הצטננות נמשכת בערך שבוע. בלי טיפול, היא תימשך שבעה ימים. הכי טוב זה לדאוג שיהיה לכם נעים ונוח. התלבשו חם, בשכבות, כך שתוכלו להוסיף או להסיר בגדים לפי הצורך.

■ טיפול בוויטמינים.

חוץ מוויטמין C. מומלץ, ברגע שמופיעים הסימפטומים הראשונים, לקחת גם ויטמין A ובטא־קרוטן (שוב, על פי מינון שאותו יקבע הרופא שלכם).

■ אנטיהיסטמינים ותרופות אחרות.

תרופות נגד הצטננות המכילות אנטיהיסטמינים רק גורמות לנמנום. כדאי לשמור אותן לעונת הפריחה, לטיפול בקדחת השחת ותופעות אלרגיות אחרות. אבל תרופות לשחרור גודש באף - מסוג התרסיסים, למשל - באמת עוזרות. אבל צריך להיזהר להשתמש בהן יותר משלושה ימים ברציפות, משום שלאחר תקופה זו הן רווקא מגבירות את הגודש באף ולא פותחות אותו.

■ וגם מי מלח.

במקום טיפות אף, אפשר לרסס מי מלח פשוטים. יש גם תמיסת מלח שמוכרים בבית המרקחת, אבל אפשר להכין בבית. ממיסים כפית מלח שולחני בשתי כוסות מים מזוקקים. מטפטפים כמה טיפות בטפטפת לכל נחיר, ומקנחים בעדינות בעזרת ממחטת נייר.

■ זה לא קשור לקור.

המומחים טוענים שהצטננות לא קשורה למזג אוויר קר, או לשינויים חריפים בטמפרטורות, אלא לחוסר לחות. בתים ומשרדים מחוממים שהאוויר בהם יבש מעודדים התפתחות של הצטננויות. כשהאף והשקיים בגרון יבשים מדי, הם לא מסוגלים ללכוד את החיידקים והנגיפים ולמנוע את הסתננותם אל תוך הגוף. כדאי לכם לדאוג שהאוויר שאנחנו נושמים יהיה לח כדי לעזור לליחה העמוסה חיידקים ונגיפים לזרום מחוץ גופנו.

■ ומה עם מכשירי אדים?

כשקונים מכשיר אדים, כדאי לחפש כזה שמערבל לחות קרירה והוא בעל מיכל שניתן לניקוי בקלות. אם המכשיר חמים מדי וקשה לנקותו, הוא עלול לשמש בית גידול לנבגים של עובש שיתעופפו בחדר וייכנסו לכלי הנשימה שלך. פתרון פשוט הוא להעמיד כלי של מים על הרדיאטור, במקום מכשיר אדים מסחרי.

■ "סיגור מדיה"

גם העור בהריון

מבחינת עור הפנים, תקופת ההריון יכולה להיות ברכה או קללה. חודש אחד את ממש זוהרת, חודש אחר כך פנייך שופעים פצעונים, כתמים וחספוסים. לפנייך כמה עצות איך להיראות נפלא בזמן ההריון, וגם אחרי הלידה

פיגמנטים

הבעיה: כתמי פיגמנט כהים המופיעים על הפנים ומכונים בשפה רפואית "מלאזמה", או "מסכת ההריון".

הגורם: שיעורי אסטרוגן גבוהים בדם גורמים לפעולה נמרצת בתאי הפיגמנטים (תאי צבע), המתורפת עוד יותר על ידי שמש וחום.

הטיפול הטוב ביותר: הימנעות משמש וממים חמים מדי במקלחת. יש להשתמש במגן שמש בדרגת SPF 15 ומעלה מדי יום, גם בחורף. אם אחרי הלידה נשארים כתמים, הרופא יוכל לרשום לך קרם להבהרה, או משחת רטין־A, או פילינג כימי קל.

שיעור יתר

הבעיה: עודף שיער על הפנים.

הגורם: זקיקי השיער נמצאים בתקופה של צמיחה נמרצת במשך כל ההריון.

הטיפול הטוב ביותר: שעווה. בתקופת ההריון אסור להשתמש בתומרי הבהרה (מי חמצן, למשל) המהווים סיכון בריאותי לעובר, וגם אסור לתלוש שיער במחט חשמלית. אחרי הלידה, קצב צמיחת השיער שלך יחזור לתקנו.

יובש

הבעיה: עור יבש.

הגורם: פעילות הורמונלית. לאחר הלידה את עלולה להיתקל בעור יבש עקב אובדן נוזלים גדול מן הגוף בתקופה זו, בתוספת הצורך המוגבר של הגוף בנוזלים בתקופת ההנקה.

הטיפול הטוב ביותר: השתמשי בקרם לחות שומני, או בשמן גוף, בקביעות. התייעצי עם הרופא או עם התזונאית בקשר לאפשרות של נטילת כמוסות שמן בוראו' או חומצות שומניות טבעיות אחרות. אם את מיניקה, הכפילי את כמות המים שאת שותה.

מתיחה

הבעיה: סימני מתיחה.

הגורם: תורשה. אם אמא שלך סבלה מהם, גם לך יש סיכויים טובים.

הטיפול הטוב ביותר: משחות שמנוניות עשויות להעניק לעור מעט גמישות, החיונית למניעת המתיחות. אחרי הלידה, אם אינך מיניקה, התעניינ‍י אצל רופא העור על טיפול ברטין־A להבהרת סימני המתיחה.

פצעונים

הבעיה: פצעונים.

הגורם: בעיות הורמונליות. המצב עלול להחמיר בשליש הראשון של ההריון או אחרי הלידה.

הטיפול הטוב ביותר: משחת רטין־A או תכשירים נגד פצעונים הנלקחים דרך הפה הם מחוץ לתחום בהריון, אבל התייעצי עם רופא העור בקשר למשחה אנטיביוטית, שתהיה בטוחה משימוש חיצוני.

סומק מוגבר

הבעיה: נימי דם קטנים וכהים.

הגורם: נפח דם מוגדל בגוף ועומס אסטרוגן מכבידים על דפנות נימי הדם עד לנקודת השבירה, והתוצאה היא כתמים אדומים או תופעות של סומק מוגבר.

הטיפול הטוב ביותר: הבעיות נעלמת בדרך כלל אחרי הלידה. עד אז, הסתירי בעזרת קונסילר. הימנעי משפשוף במשחות ניקוי גרגיריות העלולות להחמיר את הארטומיות.

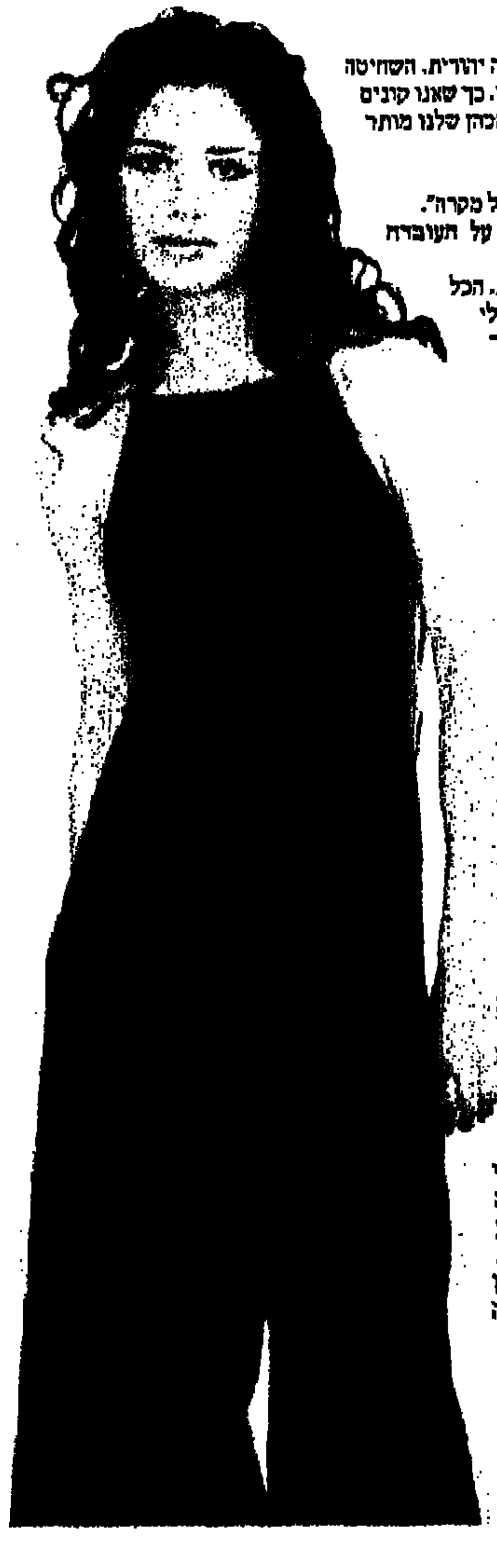
■ "סלף"

שאיבה זה לא הסוף

חוקרים מאוניברסיטת קולורדו עקבו אחרי תשע נשים, שעברו ניתוח לשאיבת שומן, במשך שנה. בתום שנה מהניתוח, התברר כי ארבע מן הנשים השמינו שוב, כמעט באותה מידה, ובדיוק באותו מקום שבו עברו את הניתוח – בטן, ירכיים או ישבן. חמש הנשים שלא חזרו להשמין, שינו לחלוטין את הרגלי האכילה שלהן בעקבות הניתוח, והקפידו על פעילות גופנית קבועה ונמרצת.

■ "ניו באדי", מיוחד ל"נשים"

דוגמנית



סופי צדקה, בת 19, היא בת העדה השומרונית. היא גרה בחולון וכבר שבעה חודשים עובדת כדוגמנית בסוכנות "יולי". עד כה הספיקה לעבוד באיטליה, בגרמניה ובאיים הקאריביים.

את השם סופי קיבלה מאבא שלה, שמאוד רצה בן אחרי הבנות שנולדו לו, והחליט לקרוא לה סופי, מהמלה "סוף", כלומר סוף לבנות. ואכן, אחריה נולד בן.

ספרי קצת על העדה השומרונית והמנהגים.

"בעדה יש בסך הכל 500 איש והיא מונה חמש משפחות. חלק גרים בחולון וחלק בהר גריזים, בשומרון. אנחנו לא מאמינים בתורה שבעל פה אלא רק בתורה שבכתב. בפסח אין לנו ליל סדר. זה החג הכי מיוחד שלנו, כל השומרונים עולים לרגל ומעלים קורבנות.

"בסוכות אנו לא גרים בסוכה בגלל הפרעות והמרירות שהיתה בין השומרונים לנוצרים, הנוצרים הרסו לנו את הסוכות – לכן אנו נשארים וחוגגים בבתים. ביום כיפור ילד צם מיום היוולדו ולא מחכה עד גיל 13 ואז כשהחטאים באים – צם.

"בשבת יש לנו תלבושות מיוחדות, כמו גלבייה לבנה אותה לובשים הגברים לתפילות, והנשים לובשות שמלות חגיגיות ומסתובבות איתן במשך כל השבת".

יש הגבלות מבחינת אוכל?

"אנחנו לא אוכלים בשר משחיטה יהודית. השחיטה חייבת להתבצע על ידי כהן שומרוני. כך שאנו קונים עוף או כבש, ורק אחרי שחיטה של הכהן שלנו מותר לאכול".

ואיך המתודות בחו"ל?

"מצוין, אני לא מתה על בשר בכל מקרה".

איך הגיבו ההורים והסביבה על העובדה שאת עוסקת בדוגמנות?

"בעיקרון, העדה שלנו היא דתית. הכל תלוי איך ההורים מתייחסים לזה. לי חשוב מה ההורים שלי יגידו ומאחר ויש לי הסכמה שלהם והם לא הביעו התנגדות, זה הכיוון שבחרתי ואני לא רואה בזה פסול. עם ההורים שלי לא היו בכלל חילוקי דעות. הם מאוד ליברלים, וכל זמן שאני שומרת על פרופורציה, זה בסדר גמור מבחינתם. האמת, שהמשפחה שלנו קצת התנתקה מהעדה. אבל אפשר להגיד שהחבר'ה הצעירים והחברות שלי מאוד מפרגנים ומעודדים. יש לנו גם שחקן שומרוני. מי שמתנגד הם המבוגרים. הם לא מקבלים את העובדה הזו בצורה חיובית".

האם תסכימי להצטלם למשל בבגד ים?

"אני לא רואה הבדל אם יראו אותי בבגד ים בחוף הים או בעיתון".

את שלמה עם הבחירה שלך להיות דוגמנית?

"מאוד, עכשיו חזרתי מצילומים באיים הקאריביים. נבחרתי מתוך מאות דוגמניות שעברו מבחני מיון מספטמבר '94 ועד מועד הצילומים. אני הגעתי בשבוע האחרון לפני הצילומים ונבחרתי. אני הישראלית היחידה שנבחרה והרגשתי הרבה כבוד. זה היה שבוע עבודה אינטנסיבי, מ־4:00 לפנות בוקר ועד 6:00 בערב. טיילנו בין האיים באכסה ובמטוסים וזו היתה חוויה עצומה".

■ רונית מסיאס

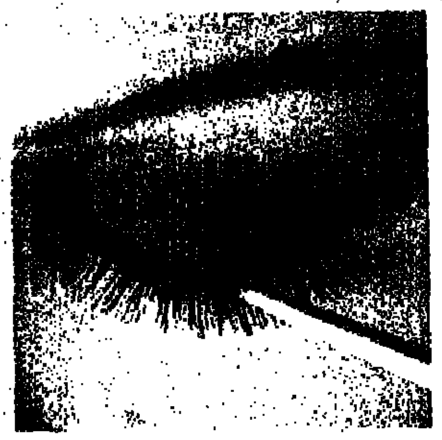
העוצמה של האיפור

קווין אוקוין, 32, המאפר הווירטואוזי של כריסטי טרלינגטון, ליזה מינלי, ג'נט ג'קסון ואליזבת טיילור, הוציא לאחרונה ספר חדש "אמנות המייק־אפ"

דונה קארן חושבת שהוא הבסיס ליופי. סידני קורפורד אומרת שהוא מומחה בהפיכת נשים ליפות גם חיצונית וגם מבחינת ההרגשה. רוזאן ארנולד נדהמה מהאיפור שלו, ששינה את אפה, עד כדי כך שהיא הלכה למנתח פלסטי וביקשה שיחזקה את התוצאה.

קווין אוקוין נחשב בעולם האופנה למאסטרו של האיפור. רשימת הלקוחות שלו כוללת, בין השאר, את כריסטי טרלינגטון, ליזה מינלי, ג'נט ג'קסון (הוא אחראי למראה הרך שלה), אליזבת טיילור ואודרי הפבורן המנוחה. כולן מצולמות בספר חדש שהוציא, "אמנות המייק־אפ")PUEKAM FO TRA EHT(ספר ענק שהפך ללהיט ולקישוט "איני" על שולחנות הסלון בארה"ב.

"אמנות המייק־אפ", עטיפת הספר



לפני שקווין הופיע בשטח, המאפרים נדחקו לשוליים לאחר הצלמים ומעצבי השיער. באמצע שנות ה־80', עם עלייתן המטאורית של דוגמניות העל, אוקוין מצא את עצמו במקום הנכון – הסטודיו של הצלם סטיב מייזל, עובד עבור המגזין האמריקאי "ווג". צילום שער עם הצלם ריצ'רד אבדון ו"הדוגמנית החדשה עם השומה" (סידני קרופורד) סימן עידן חדש. חברת "שיסאידו" פנתה אליו השנה כדי שיצור עבורה קו מוצרי איפור חדשים עבור השוק היפני. הוא ביים וידאו קליפ עבור ליזה מינלי, וכעורך בצוות מגזין היופי "אלור", הוא מפרסם את דעותיו ועצותיו.

אוקוין, 32, יליד ... מספר שכבר כנער ... וצילם את חבריו, ... מהיכולת של האיפור ... אדם. "נדהמתי מגילוי ... יפים יכולים להתחמק ... פשעים חמורים, אפילו ... רק בגלל העובדה ... בחברה שלנו יופי שווה ... ומכאן מגיע הכוח של האיפור".

לאחר תקופה קצרה ... יופי בדוכני הקוסמטיקה ... לניו־יורק. במקרה הוא ... הצלם מייזל והתחיל ... המפוארת שלו.

הפילוסופיה שלו ... "עדיף שיבחינו בך בגלל ... האדום הבהיר מאשר ... בגלל האיפור הסתמי שלך".

אוקוין מדרג את ... הטעויות הנפוצות ביותר ...

1. אי משטוש גווני האיפור ... את לא דואגת לשטשט ... הגוונים של האיפור ... השני, התוצאה תהיה ... שנראה כמו דירוג צבעים ... מספר קטלוגי.

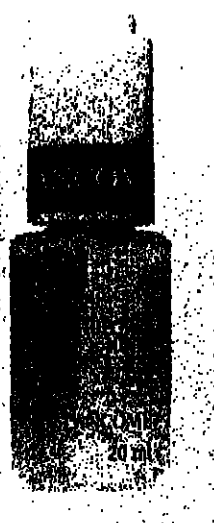
2. ריסים לא מטופלים ... אפילו עם מסקרה, שלא ... (על ידי שימוש במסרק ... מתאימות) יעניקו מראה ... עיניים קטנות.

3. אי שימוש בקרם ... מריחת צלליות עיניים ... במרקם אבקה על פנים ללא מייק־אפ, גורמת לצבעים ... בגלל הפרשת השומן מהעור. אם לא מורחים בסיס על ... להשתמש בצלליות וסומק במרקם נוזלי, שיחזיקו מעמד ... על העור.

4. שימוש במייק־אפ הלא נכון. אין להשתמש במייק־אפ ... כחול על עור כהה. הדבר גורם לפנים להיראות בצבע ... כהות צריכות לבחור מייק־אפ זהוב־כתום שמאיר ונותן ... לפנים. נשים עם גוון צהוב בפנים צריכות להימנע ממייק־אפ ... בסיס וורוד.

מתבשמים, מתאפרים ומטפחים את העור

הוואנה (אראמיס). בושם לגברים, עשוי תערובת של תבלינים, צמחים ופרחים בריח לימון עדין, היוצרים ניחוח של טבק קובני. הסדרה כוללת אודה טואלט, אפטר שייב ודיאודורנט. אודה טואלט ספריי (50 מ"ל): 166 ש"ח. אפטר שייב (50 מ"ל): 116 ש"ח. דיאודורנט ספריי (100 מ"ל): 89 ש"ח. להשיג ברשתות סופרפארם, כללפארם, בבתי המרקחת ובפרפומריות.



ECROCFIRTUN LIO (לנקום). שמן נוזלי במרקם לא שמנוני, לעור יבש ורגיש. מיועד לסייע בהבהרת כתמי עור הנובעים מיובש בעור, ולהקלה בתחושות הנפיחות והרגישות לעור. התכשיר משלב שמנים מארבעה סוגי צמחים, ליפידים (שומנים) החסרים בעור היבש, וסרמיד טהור המחליק את מרקם העור ומשפר את המראה בעור, דבר המקל על הרגשות האי נוחות והמתיחות האופייניים לעור יבש. (20 מ"ל 219 ש"ח.)

חדש

קוויק ליינר (סופמאק). מוש חום הספפיק ל־1,000 תיחומי עיניים. בתוך המיכל נמצאת כדורית שבעזרת ניעור שומרת על הטריות של החומר. התכשיר הוא היפואלרגני ועשוי חומרים טבעיים. מופיע בשחור, כחול, ירוק, חום ואפור (59 ש"ח).

ד"ר יגאל וולמן
רופא נשים

שרירן ברחם

כ־25% מהנשים מעל גיל 35 סובלות משרירנים (מיומות) ברחם ■ מהו שרירן, האם הוא מסוכן, איך הוא משפיע על הפריון והאם צריך להוציא אותו ■ המדור "רופא נשים" מציג כל שבוע בעיה גינקולוגית אחרת ודן בה מכל ההיבטים, כולל פתרונות שחלקם חדשניים ולא ידועים

לאחרונה קיבלתי מכתבים רבים העוסקים ברחם שרירני (רחם עם מיומות). הרי לפניכם מכתב מייצג:

"... אני בת 45, נשואה ואם לארבעה ילדים. באחרונה התחלתי לחוש בנפיחות בבטן כאילו אני בהריון. פניתי לרופא הנשים שלי. הוא בדק אותי בדיקה גינקולוגית וקבע שיש לי מיומה ברחם בגודל של 12 שבועות הריון. הוא הפנה אותי לביצוע בדיקת אולטראסאונד. בבדיקה נמסר לי שיש לי ברחם מיומה בגודל של 8 ס"מ הנמצאת בדופן האחורית. חזרתי לרופא שלי, והוא טען שאני צריכה לעבור ניתוח להוצאת הרחם והשחלות. אני מודאגת מאוד, בגלל שחוץ מהרגשה של נפיחות בבטן אני לא מרגישה שום כאבים, ולא הייתי רוצה להוציא את הרחם וגם את השחלות. חוץ מזה אני טוהרת שאולי זה בגלל גידול סרטני ואני עושה טעות שאני לא רוצה להוציא אותו. אנא עזור לי להחליט, כי אני לא ישנה כבר חודש שלם..."

"שרירן" הינו גידול שפיר של שריר הרחם, וכמו שריר הרחם, הוא בנוי מסיבי שריר חלק. הוא נוטה לגדול באופן מקומי בלבד ולכן הבעיות שהוא עשוי לגרום מתרחשות בשל ההפרעה המקומית. לדוגמה, שרירן יכול לגרום לחץ על שלפוחית השתן שממוקמת בצמוד לרחם, ולגרום לתכיפות במתן שתן.

השכיחות המדויקת של הופעת השרירן איננה ידועה, אולם קרוב לוודאי שזהו הגידול השכיח ביותר באגן. מעריכים כש־25% מהנשים מעל לגיל 35 סובלות משרירנים (מיומות). השרירן יכול להיות ממוקם באזורים שונים ברחם. על פי המיקום השונה משתנים גם הסימפטומים שהוא עשוי לגרום: שרירן הממוקם קרוב לרירית הרחם, הבולט לחלל הרחם, מפריע לכיווץ הרחם וגורם לדימום קשה בזמן הווסת.

רוב השרירנים ממוקמים דווקא בדופן קיר הרחם, ומעבר לגודל מסוים הם נוטים לגרום להפרעות במתן שתן. לעתים, ממוקם השרירן דווקא בדופן החיצונית של הרחם, כשהוא יוצא מכעין גבעול דק. שרירנים אלו יכולים להסתובב סביב הגבעול, לגרום לחסימת כלי הדם בגבעול ולכאבים.

השרירן יכול להיות בודד, אך יכולים להופיע שרירנים מרובים בעת ובעונה אחת. גם גודל השרירנים משתנה ונע בין 1 ס"מ ל־20־30 ס"מ.

ברוב המקרים, השרירן כלל אינו גורם לסימפטומים והוא נמצא בבדיקה אקראית ע"י הגינקולוג, או בזמן בדיקת אולטראסאונד של האגן. כפי שכבר ציינתי, השרירנים יכולים לגרום למחזורי וסת קשים ביותר עד לגרימת אנמיה. בנוסף, השרירנים יכולים לעתים לגרום לכאבים גם בשל סבב (כפי שהסברתי מעלה) וגם עקב שינויים ניווניים החלים בתוך השרירן. לפעמים חלים כאבים עקב התכווצויות רחם קשות המהוות ניסיון של הגוף לפלוט שרירן הממוקם בתוך חלל הרחם.

שרירנים במיקומים שונים עשויים להפריע לפריון על ידי הפרעה למנגנון ההשרשה של הביצית המופרית. כמו כן, שרירן הממוקם קרוב לצוואר הרחם עשוי להפריע בלידה ולהביא לצורך בניתוח קיסרי (בעיה בה נתקלים יותר ויותר בשנים האחרונות עם העלייה בגיל הממוצע של היולדת).

אנה אני לניתוח

מאחר והבעיה כה שכיחה, נשאלת השאלה במי לטפל ומתי לטפל. ניתן להקדים את המאוחר ולציין שרוב הנשים כלל אינן זקוקות לניתוח כי אם למעקב בלבד. יש לזכור שהשרירנים נוטים להיעלם לאחר גיל המעבר, ולכן לאשה עם שרירנים שאינם גדולים, ללא סימפטומים, כדאי לחכות בסבלנות לגיל המעבר, שהרי אז תיפתר הבעיה מעצמה.

כדי להבין את מי לא ננתח, יש לבדוק קודם את מי צריך לנתח. קיימות מספר התוויות לניתוח:

1. שרירן הגדול מ־10־12 שבועות הריון.
2. שרירן הגורם לדימומים קשים.
3. שרירן הגורם לכאבים עזים או סימפטומים אחרים הפוגעים באיכות החיים של האשה.
4. שרירן שצמח במהירות בטווח זמן קצר (3־6 חודשים).

את גודל השרירן אנו משווים לגודל הרחם ההריוני. נקבע ששרירן שהגיע לגודל מסוים עדיף להוציא, מכיוון שמעבר לעובדה שרובם נוטים להפריע כאשר הם מגיעים לגודל זה, הרי שאיננו יכולים להיות בטוחים שמדובר בשרירן בלבד. גישה דומה נאמץ כאשר במעקב נגלה שרירן שצמח במהירות בזמן קצר. יש להוציא ולוודא שאכן מדובר בשרירן בלבד. כמובן שדמם קשה או כאבים מחייבים אף הם ניתוח.

נשאלת השאלה איזה ניתוח נבצע. סוג הניתוח תלוי בגיל האשה. אצל אשה בגיל הפריון נרצה להוציא את השרירן בלבד ולשמר את הרחם. מאחר שהניתוח כרוך בדימומים רבים יותר, וכמובן ביותר סיבוכים, הרי שלא נציע ניתוח זה לאשה שסיימה את תכנון המשפחה.

לגבי השארת או הוצאת השחלות, הרי שמקובל כיום להמליץ על הוצאת השחלות בנשים שהגיעו לגיל 45 ויש הממליצים מגיל 40. כמובן שיש להסביר לאשה את היתרונות והחסרונות של כל פרוצדורה, כי ההחלטה הסופית הינה של האשה בלבד.

נקודה חשובה נוספת הינה העובדה שנשים רבות קושרות את הימצאות הרחם בנשיותן. למרות שמבחינת יכולת התפקוד המינית אין כל מניעה לקיום יחסי מין לאחר הוצאת הרחם, ואין כל שינוי במבנה הנרתיק – עדיין התחושה הזו מטרידה נשים רבות. כמובן שאין להתעלם מתחושות קשות אלו. למרות שאולי בעיני הרופא המנתח הניתוח נראה קל ופשוט, הרי שהוא נושא בקרבו התלבטויות קשות. עצתי, לדון בתחושות אלו עם הרופא המטפל ולנסות להגיע להבנה השלמה עם הניתוח.

כאשר השרירן ממוקם בחלל הרחם, ניתן להוציאו על ידי פרוצדורה הקרויה "היסטרוסקופיה". בעזרת צינור מתכת, המחובר למכשיר אופטי, חודרים לחלל הרחם וכורתים את השרירן בלבד, מבלי לפגוע ברחם. הפעולה נעשית דרך הנרתיק, מבלי לפתוח את הבטן.

בנוסף, כאשר הסימפטומים קשים והאשה מצויה קרוב לגיל המעבר, ניתן להקדים את גיל המעבר על ידי טיפול תרופתי, וכך להימנע מניתוח. טיפול זה אינו מומלץ לנשים צעירות. במקרים מיוחדים, ניתן להיעזר בטיפול זה להקטנת השרירן לפני הניתוח. יש לזכור שכניסת האשה לגיל המעבר כרוכה בכל תופעות גיל המעבר.

מהכתוב לעיל מתברר, שכל אותן נשים שאצלן השרירן עדיין קטן מהגודל המחייב ניתוח, כל אותן שאינן סובלות מהימצאותו של אותו שרירן, כלל אינן חייבות בניתוח. בנשים אלו, די במעקב כל שלושה עד שישה חודשים כדי לוודא שהשרירן שומר על גודלו.

הכתובת למשלוח שאלות: מדור "רופא נשים", מוסף "נשים", מעריב, קרליבך 2 תל־אביב 61200. כל קוראת שתפנה במכתב למדור ותשאיר כתובת למען, תיענה על ידי, אם לא מעל גבי העיתון או במכתב אישי

אלטרנטיבי

"תזונה נכונה איננה רק בריאות. זו תזונה נכונה של הגוף והנפש"

השילוב המנצח

זהו נוסח של סדנה מיוחדת ל[illegible] המשולבת בהתעמלות, נשימה [illegible] מרפא, ומיסולים אלטרנטיביים [illegible] דינדי, שמפעילה את הסדנה [illegible] לרפואה משלימה. ובעיניה כדי [illegible] צריך שיהיה איזון של הגוף והנפש [illegible] וחייבים להקפיד על תזונה נכונה

סדנת התזונה של אורנה דינדי [illegible] התעמלות כן חמישים דקות, חרמה, נשימות [illegible] איברים. אחר כך יושבות כל הנשים במעגל [illegible] של השבוע. בשבוע בו הייתי, לימדתי [illegible] [illegible]

[illegible]

לסדנאות ולנשים שלה ("גם גברים מוזמנים", היא אומרת) ויומיים היא נמצאת בקליניקה שלה בתל־אביב, מטפלת טיפול יחידני בלקוחות הבאים לרזות בעזרת דיקור סיני, שם היא גם מטפלת בשיאצו ומייעצת בנושא של צמחי מרפא.

היא למדה לימודים אלטרנטיביים בארצות הברית ובארץ. היא בוגרת בית הספר לרפואה משלימה במסלול הרפואה הסינית, נחשבת במומחית לשיאצו, מלבד זאת למדה רפלקסולוגיה, דיקור במחטים, וטיפול בצמחי מרפא.

"לפני כשנתיים התחלתי לעבוד במסגרת הימנים", היא מספרת. "ניגשו אלי המון אנשים וביקשו שאעזור להם לרזות. אמרו לי שהם מנסים לרדת במשקל ולא מצליחים, ואם הם כבר מורידים כמה קילוגרמים, הם משמינים מיד אחר כך. לי עצמי אין בעיות השמנה, אבל זה לא הפריע לי להבין שיש כאן מצוקה.

"מכיוון שאני באה מן הרפואה ההוליסטית, ניסיתי להבין, אולי הבעיה היא [illegible] כך שרוב הרזאות לא עוסקות באדם בשלם. אני באה מעולם [illegible] שאיזון בו הוא חשוב ביותר, ותזונה נכונה איננה רק בריאות. זו [illegible] נכונה של הגוף והנפש. מדורים, אמוקות, דיאטות כאסה, לא [illegible] שנים שום דבר נפשי במרוה. זו מלחמה אכזרית, שאת קורבנותיה [illegible] רואים כל יום".

דיאטה זה פלא

[illegible] לסדנה, הנמשכת בשלב הראשון שלושה חודשים, קוראה אורנה "השילוב המנצח", כי היא עוסקת בשילוב של כמה אספקטים מתחום האלטרנטיבי: תזונה נכונה, שיעורי תנועה מיוחדים, [illegible] תכונים של אוכל מזין ובריא. והשילוב הזה הוא בהחלט מנצח. [illegible] נשים רזו יפה. "זה נובע לדעת שאוכל בריא מספק אנרגיה, [illegible] שאוכלים נכון הקילוגרמים נושרים".

איזה אוכל, למשל?

"קציצות מכוסמת, דוחן, פתאום אילו כמה זה טעים, [illegible]

[illegible]

הורסקופ

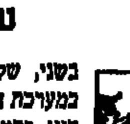
טובה ספרא

מה צפוי לבני המזלות השונים בשבוע הקרוב (13.2־19.2)

טלה

ימים שני, שלישי ורביעי אינם מתאימים לספקולציות. בחמישי ושישי אתם מתקנים את מערכת היחסים שיש לכם עם הסביבה. בשבת וראשון אתם מבלים עם בן הזוג. ימים טובים להתקשרות עסקית או חתימת חוזה עסקי. ביום ראשון כדאי להיות והירים יותר בהתקשרויות כדי לא לפוצץ עסקה העומדת על הפרק.

שור

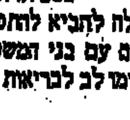


בשני, שלישי ורביעי, צצים מכשולים במערכת היחסים עם ההורים ועם הורי בן הזוג. בחמישי ושישי אהבה חדשה מגיעה לחייכם ואתם פורחים. יתכן שזהו קשר עליו צריך לשמור בסוד. הימנעו מהימורים. בשבת וראשון לא כדאי לחתום על חוזה, רצוי גם לדחות כל הליך משפטי. אין אלה ימים למעורבות רומנטית.

תאומים

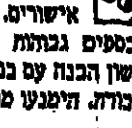
בימים שני, שלישי ורביעי צצות בעיות בגלל חוסר החלטיות. כל יציאה לדרך מסתיימת באכזבה. בחמישי ושישי בילוי בחיק המשפחה מביא להנאה. בילוי בחוג חברתי חדש מביא להתפתחות חברתית מעניינת. בשבת וראשון הרגשות כובשים את המחשבות, אתם יוצאים, מבלים, נהנים מכל בילוי ומפגש חברתי. חיי האהבה אינם עונים לציפיותיכם, אבל אולי הציפיות שלכם גבוהות מדי.

סרטן



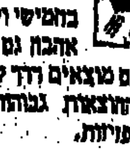
בשני, שלישי ורביעי צצות בעיות כלכליות. בחמישי ושישי התפתחות קשורה ביכולתכם המנטלית והאינטלקטואלית, וזו מביאה לתמורה כספית. הכרות מעניינת המתפתחת בזמן נסיעה יכולה להביא להתפתחות רומנטית. בשבת וראשון אתם מבלים עם בני המשפחה. אין זה הזמן לשנות מקום מגורים. שימו לב לבריאות ההורים.

אריה



בימים שני, שלישי ורביעי האימפולסיביות גוררת ויכוחים וכדאי להימנע מהתרגזות. זה הזמן להגיש בקשה למשרדים הקשורים בקבלת רישיונות או אישורים. בחמישי ושישי אתם עסוקים בהוצאות כספים גבוהות הגורמות לחוסר שקט כלכלי. בשבת וראשון הבנה עם בני משפחה קרובים עוזרת לקדם תוכניות עבודה. הימנעו מנסיעה העלולה להסתיים בביש מזל.

בתולה



בימים שני, שלישי ורביעי צפוי עימות עם אנשים הנמצאים בעמדת סמכות. מערכות יחסים מתפתחות מאחורי הקלעים. בחמישי ושישי חיי חברה מתפתחים, קשר אהבה גם הוא עונה על הציפיות. בשבת וראשון אתם מוצאים דרך לשפר את הכנסותיכם ורווחיכם, אבל גם הוצאות גבוהות. אין זה הזמן להימורים או להשקעות פזיזות.

מאזניים

בשני, שלישי ורביעי צצות אכזבות בעיקר בגלל אמביציות גבוהות מדי, שאינן זוכות לתמיכה כמו שקוויתם. העזרה תבוא מכיוון לא צפוי, וזו תעזור לכם לפתוח את התוכניות כמו שרציתם. בחמישי ושישי צפויה התפתחות רומנטית עליה כדאי לשמור בסוד. בשבת וראשון יש צורך בשינויים. מסתמנת התפתחות חיובית בזכות פעילותכם יוצאת הדופן.

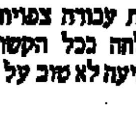
עקרב

שני, שלישי ורביעי אינם טובים לקריירה שלכם. הביקורת נשמעת וגורמת אכזבות. קידום צפוי יירחה לסוף השבוע. בחמישי ושישי צפויה עזרה מחברים. קשרים בחוגי אמנות יביאו לתמיכה לא צפויה. המשיכו להישמר מחברים קנטרנים וצבועים. בשבת וראשון עדיף לעבור לבד ובבית, כך תוכלו להתגבר על כל הקשיים.

קשת

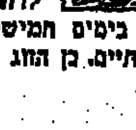
בימים שני, שלישי ורביעי רצוי לא לנסוע דחוק. צפויות תקלות ברכב. החשיבה שלכם מועדת להתפרצויות אימפולסיביות וגוררת עימותים לא נעימים. בחמישי ושישי הקריירה ממוקדת יותר. אשה צעירה עוזרת לכם לקדם את עצמכם. בשבת וראשון התקוות מתגשמות בעזרתם של חברים הנמצאים במקום הנכון. למרות זאת, כדאי לבחון את הקשרים החברתיים שלכם, כי יש כאלה הבוגדים בכם ופועלים מאחורי גבכם.

גדי



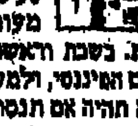
בשני, שלישי ורביעי הוויטליות ירודה. הניסיון לטפל בנכסים משפחתיים אינו מצליח. היעזרו בבן זוג, ותופתעו לראות איך הגלגל מתהפך. חמישי ושישי מתאימים לעבודה המשלבת אמנויות. נסיעות עבודה צפויות. בשבת וראשון אתם זוכים לכבוד ולהצלחה בכל הקשור לסטטוס האישי. הישמרו מאשה המשפיעה לא טוב על מיקומכם החברתי.

דלי



בשני, שלישי ורביעי – היסוסים ופקפוקים בתוכניות הקשורות בשותפות או בתוך מסגרת הנישואים עלולים לגרור אי נוחות, וגם מריבות לא רצויות. רצוי להיות מעורבות בכל הליך משפטי בימים אלה. בימים חמישי ושישי אתם מטפלים בנכסים משפחתיים. בן הזוג עוזר. בשבת וראשון אתם מטיילים בארץ.

דגים



בשני, שלישי ורביעי הוויטליות ירודה. חוסר הסכמה בעבודה עם הממונים מקשה מאוד. השהייה בין חברים לעבודה תהיה נעימה ונהנית יותר. בחמישי ושישי אתם מעורבים בהליך משפטי ובהתקשרות עסקית. בשבת וראשון הנישואים עוזרים לכם לשפר את מצבכם האינטנסי, ולמעשה זה קשור יותר בנכסים ושותפים. אכזבה תהיה אם תנסו לפתח קשר רומנטי. הבריאות עדיין רגישה, יתכן גם שהשפעה היא יותר בגלל סיבות פסיכולוגיות.

■ מי שיודע מהו מזל ואופק שלו (מזל השעה) יכול לקרוא גם אותו בנוסף למזל השמש, כדי לקבל תחזית יותר מדויקת. צריך לזכור ששיטת חיזוי זו איננה מחליפה תחזית מקצועית.

אחרי כמה זמן שאתם יחד, לפעמים החברים שלו הופכים גם לחברים שלך, ולהפך, ולפעמים את פשוט מקבלת אותם כי הם חברים שלו וזהו. כשמגיע השלב שכבר לא ברור מי בדיוק חבר של מי, יכולה להתעורר בעיה של נאמנות ומחויבות, ובמיוחד אם הזוג נפרד, והחברים צריכים לבחור עם מי הם ישארו בקשר ■ וריאציות על חברים וחברות

חמי שמש

כשאת מכירה מישהו, לאט־לאט את מתוודעת לחברים שלו. לעתים לא נוצרת כימיה והם נשארים החברים שלו. ברוב המקרים, כשם שהחבר שלך הוא אדם כלבבך, גם החברים שלו מוצאים חן בעינייך. במקרה כזה, החברים שלו הופכים עם הזמן להיות גם החברים שלך, בדמה זו או אחרת.

בהתחלה את מנהלת עם החברים שלו שיחות טלפון שמתארכות כשהוא לא בבית, אחר כך, אתם יוצאים לבילוי משותף ואת מפתחת שיחה עם אחד מהם. לפעמים הקשר העצמאי איתם מתחיל כשאת מארגנת לו מסיבת הפתעה. כך או כך, לאט־לאט הקשר שלך עם חלק מהחברים שלו עומד בפני עצמו. גם ההפך אפשרי, כלומר, שהחברים שלך יהפכו להיות החברים שלו.

חברים, כמו הרבה דברים אחרים, קשורים בגבולות בין מה ששלו לבין מה ששלך, גבולות שמטשטשים ככל שהחברות מתארכת ומעמיקה. יש כאלה ששוכחים שככלות הכל, מדובר בחברים של השני, ואז עלולה להתעורר בעיה. במקרים של פרידה, הבעיה מחריפה: פתאום צריך לעשות סדר חדש בין החברים שלו וה[חברים] שלך. לפעמים זה אפילו מקומם, ונראה שהקשר איתם לא היה [...] אם פרידה מהחבר מצליחה לקלקל אותו.

אף אחד, אפילו המרואיינים שטענו שהקשר עם החברים של השני זורמים בטבעיות, לא היה מוכן להתראיין בשם מלא. [...] קשרים עם חברים זה מסובך, לא כל שכן חברים של [...] שלוש נשים וגבר אחד (בשמות בדויים) מספרים על הקשר [...] החברים של בן הזוג:

[illegible]

סיגל נפרדה מחבר שאיתו היתה ארבע שנים. בניתוח [...] מודה שהקשרים שלה עם החברים שלו השאירו אותו די [...] הפרידה: "בזמן שהיינו יחד, נושא החברים לא נראה מסובך. ה[חברים] שלו היו גם החברים שלי, ואני עודדתי אותו להיות [...] החברים שלי.

"אני בחורה חברותית, ואפשר להגיד שקל לי ליצור קשר [...] שדי מהר החברים שלו הפכו להיות גם החברים שלי. [...] אני הייתי טיפוס יותר יוזם ממנו, כך שגם את המפגשים עם ה[חברים] שלי וגם את המפגשים עם החברים שלו אני ארגנתי. אם להיות כנה עם עצמי, היה לי חשוב למצוא חן בעיני החברים שלו, להראות לו דרכם כמה אני מוצלחת ואהובה, והיה לי חשוב [...] יאהב את החברים שלי מאותה סיבה.

"אחרי שנה־שנתיים, החברים של שנינו די התערבבו. [...] מהצד שלי הכירו את החברים מהצד שלו ונהיה סלט שלם. [...] חבר מאוד טוב, שחשב שאני מקסימה, ואני מצדי הכרתי לו [...] שבסופו של דבר הוא התחתן איתה.

"היום אני יודעת שההתחברות האינטנסיבית שלי עם החברים שלו, נבעה מתוך רצון תת מודע להיות בשליטה על כל מה שסובב אותו. בעצם, לא השארתי לו אף חבר שבאופן ברור היה רק שלו"

"כשאני והחבר שלי נפרדנו, שמרתי איתם על קשרים [...] להיות החברים שלי. החבר שלי לשעבר התרחק מהם, ולמעשה [...] גם משאר החברים שלו שהיו בקשר איתי. אני עודדתי את ה[חברים] שלי לשמור איתו על קשר. נוצר מצב מוזר, שהחברות שלי [...] מפגשים והוא נענה לפעמים, אבל היה פאסיבי ולא יזם [...] מעצמו, ועם החברים שלו הוא לגמרי נמנע מלהיפגש, בגלל [...] ידע שאני בקשר איתם. אני יודעת שכשהקשרים עם החברים [...] התחדשו אחרי תקופת מה, הם לא ידעו איך לאכול את הקשר [...] לו עם בחורות חדשות, מתוך נאמנות אלי.

"היום אני יודעת שההתחברות האינטנסיבית שלי עם ה[חברים] שלו נבעה מתוך רצון תת מודע להיות בשליטה על כל מה ש[סובב] אותו. בעצם לא השארתי לו אף חבר שבאופן ברור היה רק [שלו]. ומכיוון שהוא יותר פאסיבי בקשרים ממני, הוא נתן לי ל[...] על החברים. אני חושבת שבאיזשהו מקום הוא הרגיש שאני [...] עליו את כל המעגלים, ובלי להיות מודע לכך, נטר לי.

"גם העובדה שאחרי הפרידה עודדתי את החברים שלי [...] בקשר איתו היתה אינטרסנטית. באיזשהו מקום ראיתי [...] תזכורת מתמדת לקשר איתי. אולי היה בזה גם צד [...] רצון לשמוע עליו. בסופו של דבר כל המניפולציות האלה [...] לי להחזיק אותו, או להחזיר אותו אלי. בעניין הזה אני [...] על חטא. אני חושבת שהייתי עושה בחוכמה לולא [...] שיטתית כל כך לכל אזורי המחיה שלו".

לחבר של אורית יש רק שני חברים קרובים, שהקשר איתם [...] כבר שנים עוד מתקופת האוניברסיטה. "החברים האלה [...] וכשהם נפרדו החבר שלי שמר על קשר עם שניהם, [...] והבחורה עוד לא. עם החבר הנשוי הקשר מבוסס על מפגשים שלי ושל החבר שלי איתו ועם אשתו. עם הידידה אנחנו נפגשים יחד, אבל לי ולה נוצר גם קשר עצמאי.

"החבר שלי די עסוק, ונוצר מצב שאני שמרתי על קשר איתה יותר מאשר הוא. היא משתפת אותי בבעיות שיש לה עם בחורים, ויש לי המון סימפטיה ואמפתיה אליה, כי בדרך כלל יש לה רק צרות איתם. ניסיתי אפילו להכיר לה שני בחורים. זה התחיל בשיחות טלפון ובמפגשים משותפים, והמשיך במפגשים איתה בלי החבר שלי בבית קפה. היא בחורה חכמה ואני אוהבת את הציניות שלה.

"מה שקרה הוא שאחרי שנה וחצי גיליתי, מפליטת פה שלה, שבתקופה מסוימת בעבר, היא והחבר שלי שכבו כמה פעמים. זה לא היה מפריע לי אילו ידעתי את זה מההתחלה, אבל העובדה שבמשך שנה וחצי זה הוסתר ממני, הרגיזה אותי.

"כעסתי על החבר שלי, משום שהוא סיפר על כל שאר הבחורות ודווקא עליה לא. הוא טען שזה היה משהו שולי ולכן החליט שחבל להעכיר את האווירה וסתם לסבך את העניינים, ודווקא משום שאני מכירה אותה והקשר איתה שייך גם להווה, הוא החליט לא לספר.

"למרות שהשתכנעתי, שהעובדה שהוא הסתיר ממני שהם שכבו לא נובעת ממניע נסתר כמו האפשרות שהם שוב יגיעו למיטה, הקשר איתה נותק לתקופה מסוימת. פשוט משום שנוצרה אי נעימות ומבוכה מעצם הגילוי.

"בסופו של דבר הבנתי שהם שכבו פעם כי שניהם היו לבד, וזה פשוט קרה, ושאין לזה שום קשר למה שקורה היום.

"גם אחרי שגיליתי שהידידות הזאת לא היתה נטולת משיכה הדדית, עדיין לא הרגשתי שהקשר איתה מאיים באיזשהו אופן על הקשר שלנו, והיה חבל לי להרוס את הקשר איתה. במיוחד לאור העובדה שאין לחבר שלי הרבה חברים.

"העובדה שהוא לא סיפר לי על כך העליבה אותי, אבל לא הרגשתי שיש מתחים עכשוויים שצריכים להדאיג אותי מעבר לזה. בניתוח לאחור, לא היו דברים שראיתי באור אחר בעקבות הגילוי.

"באיזשהו שלב היא יצרה שוב קשר, וליבנו את העניין, היא אמרה, ובצדק, שזה לא היה מתפקידה לספר לי. היום הקשר איתה ממשיך באותה מתכונת כמו קודם. היא מזמינה אותנו לפעמים לארוחות ערב, אנחנו מזמינים אותה, אני והיא מדברות בטלפון, ואני לא פוסלת אפשרות ששוב ניפגש רק שתינו.

"בעצם, אני מתנהגת בדיוק כפי שהייתי מתנהגת לו ידעתי מלכתחילה שהיה ביניהם משהו. הקשר שלו איתה לא מפריע לי, בעיקר מכיוון שאני לא מרגישה שאם לא הייתי בשטח, היה יכול להתפתח ביניהם קשר רומנטי. מאותה סיבה גם היחסים ביני לבינה לא השתנו".

[illegible]

לניר היתה חברה שלוש שנים. היחסים בינה לבין זוג החברים שאיתם נהגו לבלות היו מתוחים, עד שנעשו בלתי אפשריים, והדבר גרם למתחים בינו לבינה: "בפעם הראשונה שהבאתי אותה, יצאנו יחד לסרט, והחברים האלה פשוט התעלמו ממנה. הם אמרו לי שלום ומיד עברו למה נשמע ולדיבורים איתי בלי להתייחס אליה. זה המשיך גם בכניסה לסרט ובהפסקה, וכשיצאנו מהסרט הם שאלו אם אני רוצה להצטרף אליהם למסיבה. שאלתי אותה, והיא אמרה 'לא' עצבני למוי.

"התחיל בינינו ריב. היא טענה שלא הפגנתי באופן ברור שאני איתה, ושהם קיבלו את הרושם שהיא לא מספיק חשובה, ולכן הרשו לעצמם לזלזל בה. אחרי הפעם הזאת זה קרה שוב מספר פעמים. מאז, כל פעם שהזכרתי את השם שלהם, היא עשתה סצינה.

"כמובן שהיא לא הודתה שהיא לא סובלת אותם כי הם מתעלמים ממנה, אלא הציגה את זה כאילו היא לא מבינה איך אני יכול להתחבר עם אנשים כל כך יאפים, צבועים ושטחיים. כל הצעה לבילוי איתם הפכה להתקפה עלי.

"מבחינתי זו היתה בעיה, כי הם היו החברים שדרכם שמעתי על מסיבות וארועים, והם היו במרכז של החבורה, שלא יכולתי להיפגש איתה אלא דרכם. החברה שלה שעממו אותי, כך שלא היתה אלטרנטיבה. יצא שבתקופות שהייתי איתה לא ראיתי את החברים האלה חודשים, כשלפני כן היינו נתראים כל שבוע. החברים שלי היו אומרים לי כל הזמן 'מה אתה עושה עם העכברה הזאת', וניסו לדחוף אותי להכיר אחרות. בקטע של ריב או פרידה מכוונה, הם כמובן דאגו מיד להכיר לי מישהי אחרת, כי מבחינתם היא נידלה אותי מהם.

"כשהיינו זוגיים היא היתה חוקרת אותי, וגילה שהם הכירו לי בחורה, והשנאה שלה כלפיהם גברה. זה הקצין עד כדי כך, שכשהם נפגשו באיזה מקום במקרה, כשלא הייתי, החברה שלי אמרה בקול רם כל מיני דברים עליהם בלעג. הם כמובן אמרו אחרי זה שיש לה פה גדול, ושהיא וולגרית.

"באיזשהו שלב שני הצדדים ניסו להתכתש, כי הם הבינו שזה לרעתם, כל אחד מהאינטרסים שלו. בשלב הזה החברה שלי הסכימה לבוא לארועים שגם הם נמצאים בהם, אבל אני כבר הייתי מתוח, והיא טענה שכשאני איתם אני בן אדם אחר, שאני לא מחבק אותה מספיק וכאלה. אחרי כל מפגש כזה, היא היתה יוצאת מתוסכלת, וגם אני, כך שלא היה טעם. ככה זה נמשך עד שנפרדנו. לא בגלל החברים, כמובן, אבל המתחים סביב החברים רק הוסיפו סמן למרורה".

[illegible]

זיוה בת 35, וכבר שלוש שנים יש לה חבר צעיר ממנה בשמונה שנים. היא אשת עסקים, נוסעת כמה פעמים בשנה לחו"ל, ולטענתה, גם החבר שלה וגם החברים שלו מעריצים אותה קצת. "אני נקשרתי טוב עם כל החברים שלו, והפרש הגילים לא מפריע לי או להם. כשהם באים אני מארחת אותם יפה, נותנת להם לאכול ומתייחסת אליהם כאל בני בית. לשתי חברות שלו, שהיו בקשיים כלכליים, אפילו הלוויתי כסף.

"אני מסתדרת עם כולם, למרות שיש כמה שאני לא במיוחד אוהבת. למה? כי אני חושבת שאלה החברים שלו, ואני לא יכולה לבחור את החברים של החבר שלי. גם אם אני חושבת שמישהו מהם התנהג לא בסדר, אני לא מעירה. יש לו, למשל, חבר אחד שאיתו בביזנס, ויש דברים שלא נראים לי, אבל אני לא אומרת כלום. לא משום שלא אכפת לי, אלא כי זה החיים שלו.

"אולי זו פונקציה של בגרות. הייתי נשואה, ויש לי ילדה בת תשע, ואני לא מבזבזת זמן על ריכולים על החברים שלו או שלי. ההתקשקשויות האלה, על איך שהחבר הזה מתנהג ומה שהחברה ההיא אמרה, טובות כשאין משהו יותר חשוב לעשות.

"אני מרגישה שהיחסים הם עם החבר שלי, ולא עם החברים שלו ושחבל לבזבז אנרגיות על ריכולים שקשורים בהם. אולי אם הם היו ממש מעניינים אותי, או אם הייתי מרגישה שהם יכולים להשפיע על הקשר בינינו, זה היה אחרת. אני פשוט לוקחת אותם בעסקת חבילה, משתדלת לא ליצור חיכוכים מיותרים, וזהו. אני לא בונה עליהם. אני יודעת שאם הוא ילך, גם הקשר איתם יגמר בהדרגה". ■

איך לא להרוס את הקשר?

יכול להיות שברגע הוא או היא משוגעים עליך, אבל האהבה כזכור היא עיוורת. צעד מוטעה אחד, וכל ההסתכלות שלו (או שלה) מתהפכת!

אם תענו בכנות על השאלות הבאות, תלמדו כמה דברים שיביאו לכם תועלת.

סמנו (א) או (ב) בשאלות הבאות:

1. צורת הלבוש של בן הזוג לא מוצאת חן בעיניכם.

האם אתם (א) מותחים עליו ביקורת ישירות, בפומבי? או (ב) כשאתם לבדכם, אומרים לו שצורה אחרת או צבע אחר יתאימו לו יותר?

2. האם אתם

(א) מרגלים לשנות דברים מן ההרגלים שלו או (ב) מוצאים אותו מושלם בדיוק כפי שהוא?

3. בן הזוג שלכם מאחר לפגישה.

האם אתם (א) מקבלים את ההתנצלות שלו בחיוך? או (ב) נוהפים בו ברוגז?

4. כשאתם יוצאים לאכול יחד,

האם אתם (א) מקפידים תמיד לבחור מנות לא יקרות? או (ב) מרשים לעצמכם להשתולל?

5. נניח שהוא קנה לכם מתנה ממש לא לעניין.

האם אתם (א) מודים לו בהתלהבות? או (ב) מסבירים לו מה אתם באמת חושבים על הטכסונרופה הזאת ועל הטעם שלו בכלל?

6. כשאתם במסיבה, האם אתם

(א) מפלרטטים בלי בושה עם כל מי שאתם נתקלים בו? או (ב) מתרכזים פחות או יותר רק בבן הזוג?

7. נניח שהזמנתם אותו אליכם לארוחה.

האם (א) תבררו מראש מה המאכלים האהובים עליו או (ב) תקוו שהוא בעל טעם מתוחכם מספיק להעריך את כישוריכם הגסטרונומיים יוצאי הדופן, במאכלים שאתם נהנים במיוחד להכין?

8. כשהוא משמיע דעה בעניין מסוים,

האם אתם (א) תמיד משמיעים את דעתכם בבירור ובקול רם, גם אם היא סותרת את דעתו שלו? או שאתם (ב) מנסים קודם להבין את נקודת המבט שלו?

9. נניח שאתם לא מתעניינים בספורט שהוא מכור אליו.

האם (א) תתלוו אליו למשחק רק כדי להציע לו בחברתכם? או (ב) תאמרו לו שאתם מעדיפים ללכת לסרט?

10. האם אתם מצפים ממנו

(א) להביא לכם פרחים או מתנות קטנות כדי להוכיח את אהבתו לעתים קרובות, לא רק בימי הולדת? או שאתם (ב) אומרים לו שזה לא דרוש לכם, כל זמן שהוא איתכם?

תשובות

רשמו לעצמכם חמש נקודות על כל תשובה נכונה:

1. (א), 2. (ב), 3. (א), 4. (א), 5. (א), 6. (ב), 7. (א), 8. (ב), 9. (א), 10. (ב).

אם השגתם 40־50 נקודות: בן הזוג שלכם הוא שמוט שלכם. לא תתקשו לשמור על הקשר.

25־35 נקודות: לפעמים אתם די אנוכיים. אם תגזימו בכך, יימשכו אליכם רק אנשים מזוכיסטים וחסרי אופי. האם זה מה שאתם רוצים?

0־20 נקודות או פחות: יש סיכוי מצוין שתאכזבו בקרוב את בן הזוג שלכם. עם בן הזוג הבא, למדו להיות מתחשבים יותר.

■ סיגנר מדיה

צילום אילוסטרציה: גלעד לרום

מכתב בקשר

מדור זה יקצר עבורכם את הדרך, ויאפשר לכם להכיר בני זוג חדשים באמצעות מכתבים שיישלחו למערכת ויפורסמו

לפי מה נמדדת תהודתו של מדור בעיתון? למשל, אם כותבים לך משהו כמו "נהגתי לקרוא עיתון יומי אחר, אבל מאז שגליתי את 'מכתב בקשר' אני קורא/ת נאמן/ה שלו". את המכתבים הללו אני נוצרת באהבה. וגם כאשר עמיתים למקצוע, מעיתונים מאוד נחשבים אחרים, מבקשים שמכתבם יתפרסם אצלנו, זה מאוד משמח. גם אותם אני שומרת באהבה. ורק מציק לי שכל כך הרבה פניות שלכם נאגרות לי ברשימת ההמתנה ועמודי המדור צרים מלהכיל. ומגם יגיע, אל יאוש. והמשיכו לספר לי מה יצא מפנייתכם.

מעינה שנהר

■ אשה־נערה במחצית שנות ה־30 שלה, שמרגישה כאילו ראתה כבר הכל ובכל זאת אולי משהו חמק מהחושים שלה – מחפשת איש הרומה לה. הוא צריך להיות נאה ופיקח, אקדמאי במידה שאינה הופכת אותו לפרופסור מפוזר, ורזה במידה שאינה הופכת אותו לחסר שמחת חיים. הוא יכול להיות גרוש או אלמן, עם ילדים או בלעדיהם, ואפילו עם חתול או כלב. הוא חייב להיות בעל "כישרון" מסוים לזוגיות, אם באופן טבעי ואם כתלמיד חרוץ שרכש אותו תוך כדי ניסיון. הוא רשאי לצפות ממנה לעמוד באותם תנאים, אם לא למעלה מזה, ולסמוך על כך שהיא תשתתף כמעט בכל "הגיגה" שיציע לה: מוסיקה, ספרות, קולנוע, מחול, ספורט, הומור, וגם דברים שהיא אפילו לא שמעה עליהם עד הרגע שהוא יציע. ת.ד. 48043 ת"א 69364, עבור מ'.

■ אני רק בן 47, הייתי נשוי פעמיים, יש לי שלושה ילדים נפלאים וגדולים שאני אוהב מאוד. כל חיי אני מחפש אשה רוחנית מאוד, שרוצה גבר מפרגן להתקדמות, שהארציות והצרכים הפיסיים והבנאליים לא מדברים אל לבה. אני לא עשיר וסך הכל בגובה 1.71 מ' והחלק הכי גדול אצלי בגוף הוא הלב. אני אוהב אלוהים, אוהב אדם, שונא רכילות, אוהב ילדים וחבר של כולם. אני שונא חומרנות, ארציות, ומומרים להכעיס, ואת אלה שלא אוהבים את הארץ הזאת. אני רואה כאתגר בכל יום לעזור לזולת, להאיר את עיני ה"יאפים" של שיינקין, שמלבד זיונים ותחרות על אופנה, יש גם ערכים וטוב לב. אם יש אשה שתואמת לי, אני כולי שלה. למערכת, מס' 1128.

■ אני פונה אליכן, הנשים הגרושות, שנפגעתן מהחברה כשהפכתן מנשואות לגרושות, שהרגשתן את הריחוק של הידידות התושישות ש"תגנבר" להן את הבעל ומרצאות את עצמכן מחוץ למסגרת של זוגיות ונישואים. אני גרושה בת 42, אם לשני ילדים, מאוד עסוקה בעבודה, ובסוף השבוע, כשיש חשק לצאת לסרט או למסעדה, אין עם מי. זה מייאש, ומאחר שאינני מוכנה להתפשר ולצאת עם גבר שאינו לרוחי, זו בעיה. אם את במצב דומה ומעוניינת להכיר חברה לשיחות ותמיכה הדדית ולבילוי, כתבי לת.ד. 9038 מרכז נפתי, 78190 אשקלון. כמובן, אשמח להכיר בן זוג נחמד, חכם ורגיש, סבלני ומתחשב, בעל ראש פתוח, גובה מעל 1.70, בגיל שבין 42 ל־52, מאזור הדרום או המרכז. הוא מוזמן לכתוב לאותה כתובת.

■ אני בן 30, גובה 1.80, מעוניין בקשר רציני עם אשה. אני אוהב ריקוד ומוסיקה מזרחית, אוהב לבלות. טל' 337506, החל משעה 20.30.

■ גרושה בת 48, נאה ונראית צעירה מגילי, אשמח לקשר עם אדם מתאים, תרבותי, נעים ופנוי, שמוכן להסתכל קדימה בכל המובנים. ת.ד. 6071 נתניה 42160.

■ אני פנוי בהליכי גירושים, בן 53 וחבר קיבוץ בצפון הקרוב. יש לי שתי בנות ושני בנים, כולם גדולים. מחפש אשה נשית, לא מעשנת, המוכנה לפרק חדש בחיים משותפים ומהנים. תחביבי: צילום, קולנוע, ספרים, תיאטרון, טיולים – כל הדברים הגורמים תענוג. מאוד־מאוד רוצה להיכנס לקשר מחייב ורגשי עם מתאימה. ת.ד. 279 קריית־אתא 28102.

■ אקדמאית אירופאית, 160/43, גרושה, 20 שנה בארץ, סימפטית, עדינה במראה ובנפש, חובבת בילויים שקטים, טיולים וטבע, מעוניינת בגבר, פנוי בלבד, גיל 45־53, אינטליגנטי, אסתטי ומסודר, בתור חבר לחיים. טל' 09־840261, בשעות הערב בלבד.

■ אני בן 28, גובה 1.85, גרוש שמחפש את נערת חלומותי: טהורת מחשבות ולב, רודפת צדק ואמת, יפהפיה במידותיה ותכונותיה, וגם בחיצוניותה. מחפש קשר חם ואמיתי. טל' 04־735864.

■ אלמנה נחמדה, בת 60, גובה 1.62, מזל דלי, אוהבת ומוכנה לעזור, מבינה ומתחשבת, נהדרת, אלגנטית ורמשימה, מעוניינת באלמן מזל קשת או תאומים, נאמן וישר, אוהב צדק ומבין, בערך בן גילי. להתקשר בשעות הערב 03־5043472.

■ עצרי! רווק 170/44 נחמד, עוסק בחינוך, מבוסס, מעוניין בדווקה, נאה בתוכן ובמראה, שמרנית (דתית/מסורתית). ת.ד. 5236 רמת־גן 52151.

■ שלום למי שעתיד להיות בן זוג של אמי, אלמנה נאה מאוד, חטובה, אינטליגנטית, תרבותית ועוד הרבה דברים טובים. בשעות הפנאי שלה היא מציירת, אוהבת ספרים, מוסיקה קלאסית ובילויים סולידיים. חשוב שלגבר שיהיה במחיצתה יהיו תכונות דומות, שיהיה גבוה, בגיל שבין 63 ל־66 ונעים הליכות. נא לכתוב בצירוף מספר טל' לת.ד. 749 בת־ים 69106.

■ רווק 170/32 נחמד, סימפטי ורחב לב, בעל שמחת חיים, אך גם יודע לקחת אותם ברצינות, מעוניין להכיר בחורה נאה ונבונה, בעלת מקצוע, שיודעת לקבל ולהעניק ללא תנאי ורואה את ה"ביחד" כדרך חיים ולא כתנאי. אני בטוח שהתשובות לא יהיו רבות, כי בעלות מעלות טובות יש מעט. אם המרחק אינו מפחיד אותך ועיקרי התכונות נכונות לגבייך, כתבי לת.ד. 563 נתניה, כי אני מחכה בקוצר רוח.

■ אירופאית 160/40, איכותית ומסודרת, מחפשת חבר לחיים, איכותי גם הוא, עד גיל 48 ולא מעשן. ת.ד. 20062 תל־אביב.

■ רווק 170/45 נאה ואיכותי, משכיל ומסודר, נראה צעיר מגילו, רזה, עוסק בספורט, מתעניין בתחומים רבים ומדבר שפות, רוצה ליצור קשר עם רווקה עד גיל 37, עדינה ורצינית, טובת לב וטובת מראה, למטרות נישואים בלבד. ת.ד. 4493 ראשל"צ.

■ בת 49, אם לשלושה בוגרים, התגרשתי לפני חודשים אחדים לאחר נישואים ארוכים ומייגעים של כ־25 שנה שגרמו להקפאה עמוקה. עתה אני מרגישה כאילו נולדתי מחדש. אני מלאת סקרנות בלתי מסופקת, רוצה לעשות את מה שלא הספקתי בכל השנים הללו, רוצה לטרוף את העולם. אוהבת מאוד תיאטרון, מוסיקה, טיולים ברכב וברגל, טבע ונופים, ספרים ושיחות ארוכות וכנות. אני רצינית שאוהבת גם להשתולל ולהשתטות לפעמים ורוצה להרגיש שאני יכולה לעשות הכל. אם אתה דומה לי, לא מעשן, לא נמוך מדי (לא פחות מ־1.75 מ') ישר וטוב לב, אולי אותי אתה מחפש. כתוב לי לת.ד. 8054 פתח־תקווה 49180, אביבה.

■ רווק 180/42, עם מגבלה גופנית קלה, מבוסס, עובד במשרה קבועה, מעוניין להכיר אשה רצינית ונחמדה שרוצה, כמוני, להקים בהקדם קן משפחתי חם ומחפשת איכויות אישיות על פני חיצוניות. באה בחשבון גם מישהי עם מוגבלות קלה. מי שרואה את עצמה מתאימה, תפנה לת.ד. 32050 תל־אביב, עבור א.פ.

מכתבים למדור "מכתב בקשר", ניתן לשלוח למוסף "נשים", מעריב, קרליבך 2, תל־אביב 61200

■ מעינה שוהר

בחיים צריך לנסות

בקיבוץ גליל־ים נערכות מדי יום שי[שי] מסיבת לפנויים ופנויות בגילים 30־[...]

עמי רווין — צילום: רומי[...]

במועדון הריקודים של קיבוץ גליל־ים, ליד הרצליה, [...] כל יום שישי ערב פנויים־פנויות לגילים 30 עד 58. [...] איש מכל רחבי הארץ מגיעים לשם, כולל מבאר־ש[בע] ומעכו.

אנשי ביטחון עומדים בפתח ומפעילים את עיני ה[...] שלהם כדי לגלות גברים צעירים מדי, "שלוכים" [...] מתאימים, שנשלחים אחר כבוד הביתה. "מי שנראה [...] מגיע עם מכנסי ג'ינס או גופייה, כדי לא לפגוע ברגשו[ת...] אני מודיע שזהו מועדון חברים, מבקש למלא טופס [...] ולהמתין לתשובה", אומר עמי רווין, המארגן את ה[...] הפנ"פים באופן עצמאי, בעזרתו של צוות עובדים רב[...]

רווין, בן 55, מנהל חנות כלבו, גרוש ואב לשניים [...] "שוחה" בעולם הפנויים מאז גרושיו לפני כתשע שנים. [...] הבין שעולם הפנ"פים זקוק למשגיח על, בעל כושר אר[גון...] טמפרמנט, אכפתיות ומעורבות. במשך שלוש שנים [...] חוג פנ"פים ברמת־השרון, שמומן על ידי העיר[ייה] והמתנ"סים באזור. "זה היה חוג סגור ומגובש, [...] לא רצו להתחבר לחוגים אחרים ולא קיבלו כל אחד. [...] הזה יצאו 18 זוגות נשואים בגילי 28 עד 45".

שמעתי על חתונה אחת

לאחר שנוכח שהמסיבות שלו מכניסות לכיס [...] המתנ"סים "ואני מקדיש מזמני לקופות של אחרים, החל[טתי] לפעול למען עצמי".

תמורת 25 שקלים דמי כניסה (ש־10 אחוז מהם נכנסים לקופת הקיבוץ), מקבלים האורחים "מוסיקה נהדרת. כיבוד א"א, שהוא ממש אטרקציה". הפנויים, שרובם קמים לתחייה רק ליד שולחנות ערוכים מכל טוב, נהנים מ־15 מנות של סלטים למיניהם, תבשילים, פירות בשפע (לא סתם מנדרינות), ושתייה חמה וקרה חופשי־חופשי. יש מוכר שממונה על האלכוהול, אבל צוות העובדים משגיח שלא ישתכרו וכשמישהו עובר את הגבול – אני מרחיק אותו מהמועדון", אומר רווין. הריקודים נמשכים עד ארבע וחצי לפנות בוקר ובין ריקוד לריקוד יש גם עוגות.

רווין, שרגיש לנפש הפנויים, "עוזר לאורחים חדשים להתאקלם. כשפנוי מצלצל אלי הביתה כדי לברר פרטים על המועדון, אני קולט את חששותיו כבר בשיחת הטלפון וכשהוא מגיע למועדון אני נותן לו את ה'דחיפה' הראשונה. אחר כך אני שולח אותו 'לשחות' לבד.

"אני כמו האבא של המועדון". הוא אומר, ומגלה, שאנשים שהגיעו בעבר כבודדים למועדון מצאו בני זוג והקימו בעצמם קבוצות בנות 20 עד 40 איש, שנפגשות באמצע השבוע מחוץ לקיבוץ. "כיוון שאני מיודד עם רוב החברים, אני מוזמן לפעילויות פרטיות שלהם וקל לי לצרף אליהם אנשים מתאימים ולשדך בין בני זוג. מקרב הזוגות הרבים שנוצרו במהלך הפעילויות, שמעתי על חתונה אחת".

ממש מעודד. החבר'ה שלך הם נגד נישואים?

"יש בעיה. בשיחות נפש שאני מנהל עם גברים בעלי מעמד, כמו בעלי משרד פרסום, מנהל מפעל ועורכי דין, מסתבר שאלה שמפוצצים בכסף, נרתעים מלהינשא שנית. כנראה שנעים ונוח להם במצבם. הם לא רוצים להתחייב".

מזיז את העניינים

מה החתך והאוכלוסיה שמגיע לגליל־ים?

"מכל שכבות האוכלוסיה. נשים בעלות עסקים, מנהלות בנקים וגברים מנהלי ובעלי מוסכים, בעלי חנויות ועסקים זעירים. תמיד רמת הנשים עולה על זו של הגברים. כנראה שגברים שמחשיבים את עצמם מעדיפים ללכת לחוגים סגורים. אני לא יכול לחייב את האנשים להגיע לפה.

"הקהל לא קבוע. זה עניין של מזל. יש ערבים שאני מתבונן בקהל ומתמוגג מנחת מהופעתם והתנהגותם ויש ערבים שלא טוב לי. לא תמיד זה הכי 'טעים' ונעים".

כיצד אתה תורם להצלחת ערבי הריקודים?

"אני מזיז את העניינים. כשאני רואה אשה יושבת בצד לא רוקדת ומהעבר השני קבוצת גברים עסוקה באכילה, אני ניגש אליהם ומפנה את תשומת לבם אל הבחורה שיושבת לבד ומאיץ בהם להזמין אותה. אני דואג שכולם ירקדו ויהנו. יש כמובן נשים, שמתחילות לבד עם גברים ולא זקוקות לעזרתי. לגברים תמיד איכשהו הולך. לכל היותר מישהי שלה להם על הרגל בשעת הריקוד, אבל בדרך כלל לא מסרבות להזמנה לרקוד".

יש איזון בין מספר הגברים והנשים?

"במרבית הפעמים יש כאן כ־10 אחוז יותר נשים. אין לדעת מראש. היו כבר ערבים שבהם היה מחסור בנשים".

מה מניע אותך ליזום ולפעול בתחום הפנ"פים, גם עניין אישי?

"גם זה. אני גרוש כבר תשע שנים. בתקופה זו היו לי ארבע חברות קבועות. היחסים בינינו הסתיימו בידידות. לא רבתי עם אף אחת. כששקלנו למסד את הקשר החלטנו שלא זה מה שרצינו".

האם תרחיב את פעילות החוג?

"אני מתכנן להתחיל להוציא טיולים לפנ"פים וליזום מפגשים בקיבוץ, שבמסגרתם תהיה הרצאה ואחר כך ריקודים. זה יהיה בשביל הנפש".

האם אתה בודק תעודות זהות של האנשים?

"לא. אין צורך. אם גבר נשוי מנסה להסתנן למועדון, הוא לא יכול לסדר אותנו יותר מפעם־פעמיים. זה מועדון גדול ותמיד הוא ייתקל במישהו שמכיר אותו, שבסופו של דבר ילשין עליו. ואז – הדרך החוצה קצרה. אנשי הביטחון שלי עושים סדר".

למי מומלץ להגיע לגליל־ים?

"למי שמעוניין להכיר בן זוג לידידות או לקשר קבוע. זו לא הבטחה, אבל בחיים צריך לנסות. גם לביישנים וחסרי יוזמה זה המקום המתאים, כיוון שבפירוש אני ואנשי צוותי עוזרים לאנשים להכיר. פרט לכך אנחנו חוגגים בגדול ימי הולדת. כל שצריך לעשות זה להודיע לי שבוע מראש. אני מכין עוגת יום הולדת ובקבוק שמפניה ומגיש לשולחנו של בעל השמחה, בצירוף ברכות. הערבים שאני מארגן מאופיינים במצב רוח מרומם".

■ אסתר טל

איפה להכיר

לרקוד בלי חשבון

ריקוד חופשי. בלי חוקים, צעדים או כללים ■ גם מקום נחמד לפגוש אנשים. וגם אפשרות להשתחרר בכיף ממתחים

בירושלים מתקיים כבר 17 שנה ערב מיוחד במינו שנקרא "ריקוד חופשי". זה קורה בכל יום רביעי בין השעות 20:30־23:30, במרכז התרבות ברחוב עמק רפאים. מגיעים לשם אנשים מכל הגילים ורוקדים. לא ריקודי עם, לא ריקודי שנות ה־60 ולא ריסקו, כי אם ריקוד חופשי – חופשי מצעדים, חופשי מהצורך בבני זוג ובעיקר חופשי מדעות קדומות של מה נראה טוב ומה לא. כל אחד יוצר לעצמו ריקוד מאולתר לצלילי מוסיקה מגוונת, ממוסיקה קלאסית ועד מוסיקה קצבית־עכשווית, ומה שיוצא זה בליל של סגנונות אישיים והרבה הפגת מתחים.

שולי, רווקה בת 36, רוקדת שם כבר שש שנים, ואומרת שזה עושה לה טוב. במקום יש אווירה מיוחדת: נרות דולקים מפוזרים מסביב ובמרכז האולם בתוך גיגית מצופה נייר כסף. באוויר יש ריח קטורת ועל אחד הקירות תלוי מסך, שעליו מוקרנות שקופיות.

המוסיקה לא חוזרת על עצמה ונערכת במיוחד לכל ערב על ידי אלה אמינוף. אלה עצמה רקדה בחוג 15 שנה, לפני שהפכה למארגנת. מי שהביאה את הרעיון מארה"ב, והיתה המארגנת הראשונה, היא דינה גל. "החלטתי להביא את זה לארץ, כי נוכחתי שכשרוקדים ללא הדרכה, נוצרת האינטגרציה הכי טובה", היא אומרת.

מאיר שקר, רואה חשבון בן 38, רוקד ב"ריקוד חופשי" כבר עשר שנים: "מה שכיף הוא שהריקוד לא מחייב. אתה רוקד איך שאתה רוצה וכמה שאתה רוצה. המקום מאוורר, אין סיגריות ואלכוהול, האווירה נעימה והחבר'ה טובים. כל אחד עושה מה שבראש שלו. רקדתי פעם בריקודי עם, אבל מהר מאוד גיליתי שאם אני לא מתמיד, אני לא מדביק את הקצב. כל שני וחמישי ממציאים ריקוד חדש, ואם אתה לא בעניינים, אתה הולך לאיבוד. בריקוד חופשי, אני מרגיש שאני יכול יותר לבטא את עצמי. אני ממש משתולל".

אמינוף, מארגנת הערב, אומרת שרוב האנשים שמגיעים הם סינגלס, מעטים באים בזוגות, וגם הנשואים באים לבד. "במשך הערב כל אחד רוקד עם עצמו, אבל באיזשהו שלב אני מפסיקה לכמה דקות את המוסיקה, מודיעה הודעות, מברכת את החדשים, מדליקה נרות אם יש למישהו מהנוכחים יום הולדת. להבדיל, כשקורה איזה אסון, כמו הארוע בצומת בית ליד, אני מציינת אותו. אחרי ההפסקה אני מארגנת את החבר'ה לריקוד רונדו, כדי שתהיה גם אווירה של ביחד".

כמה אנשים מגיעים?

"בין 40 ל־60 איש בערבים רגילים, ואם יש מסיבת פורים או חנוכה קרוב ל־100 איש".

כמה מתוכם קבועים?

"המכורים לעניין הם בערך 20 איש. יש כאלה שמגיעים לירושלים די מרחוק".

יצאו גם זוגות מ"ריקוד חופשי"?

"כבר היו לנו כמה חתונות, אבל אני לא רוצה שיחשבו שזה מקום למצוא בן זוג. לא אכפת לי שיבואו וימצאו פה בן זוג, אבל שזו לא תהיה המטרה, או הציפייה".

■ תמי שמש

סיפור מהשטח

פעם למעלה פעם למטה

לפעמים בהתחלת הקשר, אחד מבני הזוג מרגיש שהוא החזק והשולט בעניינים. מה קורה כשזה משתנה?

החיים זה כמו גלגל ענק, פעם למעלה ופעם למטה, כך לפחות על פי השיר ששר שמוליק קראוס. למי לא קרה המצב הזה: מישהו חיזר אחרייך בלהט ואת לא ממש נתפסת. בהתחלה החזקת אותו בתור 'ידיד־מחזר', ולאט־לאט התחלת להרגיש אליו רגשות רומנטיים. נעשיתם חברים, ואז התברר לך שיחסי הכוחות השתנו. את, לתומך חשבת, שהוא תמיד יהיה "בכיס שלך", ושאת תכתיבי את הקצב. אבל להפתעתך, בעוד הרגשות שלך כלפיו מתגברים, את מרגישה שהוא נרגע. הוא כבר לא מוכן להוריד לך את הכוכבים מהשמיים. פתאום אימון הכדורסל שלו יותר חשוב מפגישה איתך, ואת מוצאת את עצמך מחכה לטלפון ממנו.

רווקה שמכירה את המצב מקרוב, מספרת: "כשהכרתי את עמית, היו לי מחזרים אחרים. היה גם מישהו שאני רציתי מאוד, אבל הוא לא היה מוכן להתחייב. עמית היה השותף שלי לדירה, והייתי מספרת לו על הבחורים בחיי. היו לי חברות, שאיתן התייעצתי, אבל איתו דיברתי כדי לשמוע חוות דעת גברית.

"באיזשהו שלב הרגשתי שהוא נעשה לא אובייקטיבי ושהוא מתחיל לגלות סימני קנאה קלים, אפילו שבעצם לא היתה לו זכות. באחת השיחות הוא התוודה בפני שקשה לו לשמוע על אחרים כי הוא מרגיש אלי משהו.

"בגלל שהוא היה שותף לדירה, החיזור שלו היה אחר. הוא היה מכין ארוחה לשנינו, או קונה פרחים ושם בחדר שלי. זה החמיא לי, אבל המשכתי לצאת עם אחרים.

"הוא יצא לשבועיים מילואים, ופתאום הרגשתי שהוא חסר לי. כשהוא חזר, היחס שלי כלפיו השתנה והתחלתי להיענות לו. ערב אחד דיברנו אל תוך הלילה, ואני התחלתי לגעת בו, כי ידעתי שהוא לא יעז. מאותו ערב מערכת היחסים השתנתה, ותוך זמן קצר הפכנו משותפים לדירה לנאהבים.

"כשהפכנו זוג הדברים השתנו, אבל עדיין הרגשתי שאני זו שמכתיבה את העניינים. הייתי יוזמת ריבים רק כדי לראות שהוא עדיין מעוניין בי כמו פעם. זה עבד, עד שנמאס לו. באחת הפעמים הוא העמיד אותי במקום. הוא אמר שבגלל שכל העסק התחיל בדירה אחת, ושאף פעם לא הייתי צריכה לחכות לטלפון ממנו, לקחתי אותו כמובן מאליו, ושאולי אני צריכה את המשחקים האלה, אבל הוא לא מוכן לשתף פעולה. הוא גם אמר שאי אפשר להחזיר את הגלגל אחורה, אבל שאם זה לא עובד, הוא יעבור דירה.

"המצב הידרדר ועמדנו על סף פרידה. נבהלתי נורא, ופתאום הבנתי שאני משחקת באש. בהתחלה התקפלתי רק מתוך הפחד לאבד אותו. הייתי בלחץ, כי חשבתי שהמעמד שלי בירידה. הבנתי שהיחסים השתנו וחשבתי שהם השתנו לרעתי. לקח זמן עד שהבנתי שהיחסים פשוט מתאזנים, ושזה לא אומר שהוא פחות רוצה אותי".

מסקנה: להיות למעלה זה נחמד, אבל לא צריך להגזים, במיוחד כשזה בא על חשבון מישהו אחר. זה לא עובר לאורך זמן, ואולי טוב שכך. אולי לא כדאי לחכות שמישהו יוריד אותך, אלא לרדת בעצמך, ולאבד קצת שליטה לטובת מישהו אחר שחשוב לך.

■ תמי שמש